



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

Физическое воспитание школьников средствами спортивного туризма

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность «Образование в области безопасности жизнедеятельности и  
физической культуры»

Проверка на объём заимствований:

44,1 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 214/212-2-1  
Рокин Андрей Аркадьевич

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

01 03 2018 г.  
зав. кафедрой ТиМБЖиМБД  
Тюмасева З.И.

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Гладкая Е.С.



Челябинск  
2018 год

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретико-методологические основы физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.....	8
1.1 Теоретические основы физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.....	8
1.2. Методологические основы развития физических способностей школьников средствами спортивного туризма.....	20
1.3. Методические основы физического воспитания в спортивном туризме.....	25
Выводы по первой главе.....	41
Глава 2 Опытно-экспериментальная работа физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.....	42
2.1 Организация эксперимента физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.....	42
2.2. Методика физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.....	44
2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы.....	50
Выводы по второй главе.....	55
Заключение.....	57
Список литературы.....	58

## Введение

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

Но, к сожалению, школьные уроки физкультуры дают лишь часть необходимой детям нормы двигательной активности организма. Восполнить недостающее и призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и средствами спортивного туризма.

Проблемой совершенствования физического воспитания в образовательном процессе средствами спортивного туризма в разное время занимались многие педагоги. Так применением средств спортивного туризма в целях активизации воспитательной работой посвящены труды П.И. Истомина, В.Г. Цыганкова, И.Л. Беккера, С.А. Сергеевой и др. Системы активизации двигательного режима детей школьного возраста в условиях природной среды представлены в работах: Г. В. Шалыгина, Е.Н.Вавилова, Т.И.Осокина и др. Применением доступных форм туризма для физического развития и двигательной подготовленности обучаемых занимались М.А. Рунова, Г.В. Шалыгина, Н.И. Бочарова. А.А. Остапец рассматривал туризм как средство физического воспитания, которое позволяет не только позитивно влиять на формирование необходимых качеств личности, но и активизировать жизненную позицию субъекта в аспекте физической культуры личности.

Изучение практического опыта выявило, что такие формы туризма, как экскурсия, прогулка, туристская прогулка используются в образовательном процессе, в основном, в познавательных и воспитательных целях, двигательная деятельность с туристской направленностью не заняла еще должного места в системе физического воспитания школьников.

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

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

Актуальность исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств спортивного туризма в образовательном процессе. Анализ литературных данных, выявил противоречия между:

— возрастающими требованиями государства и общества в здоровом населении ведущем здоровый образ жизни и отсутствии навыков у подрастающего поколения самосохранительного поведения;

— потребностью в формировании здорового образа жизни через физическое воспитание и недостаточно разработанной методикой физического воспитания средствами спортивного туризма. Это и определило тему нашего исследования «Физическое воспитание школьников средствами спортивного туризма».

**Объект исследования:** процесс физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.

**Предмет исследования:** методика физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.

В качестве гипотезы исследования нами выдвинуто предположение о том, что применение средств спортивного туризма в процессе физического воспитания обучаемых будет эффективно влиять на их физическую подготовленность.

**Цель исследования:** разработать методику физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи:**

1. Изучить теоретико-методологические основы физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.
2. Разработать методику физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.
3. Экспериментально апробировать методику физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.
4. Разработать рекомендации применения методики физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.

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

- 1) Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования.
- 2) Эмпирические методы: сбор научных фактов, психолого-педагогическое наблюдение и эксперимент метод моделирования, метод экспертных оценок, метод преобразования атакующих действий, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.
- 3) Статистические методы: методы математической статистики.

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

туризмом Н. И. Елисеевой, основы методики подготовки туристов В. Г. Щекалева.

Исследование проводилось в четыре этапа в период с 2016 по 2018 год.

На *первом* этапе (ноябрь 2016 г. - январь 2017 г.) – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а так же диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения методологических основ, определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На *втором* этапе (февраль – август 2017 г.) разрабатывалась программа опытно-экспериментальной проверки гипотезы исследования.

На *третьем* этапе (сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.) проводились: опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

На *четвертом* (май 2018 г. - июнь 2018 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались научные выводы, разрабатывались методические рекомендации по применению экспериментальной методики.

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

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

- обоснованы методологические подходы физического воспитания средствами спортивного туризма;

- разработана методика физического воспитания средствами спортивного туризма;
- разработаны рекомендации применения экспериментальной методики.

**Достоверность и обоснованность** положений и выводов исследования обеспечивается:

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

**Проверка и внедрение результатов** осуществлялись:

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

По теме исследования опубликовано 2 работы.

Исследование проводилось с 2016-2018 г. на базе МАОУ «Лицей № 97 г. Челябинска». Была сформирована группа школьников из 15 человек (9 мальчиков и 6 девочек) в возрасте 11-12 лет.

Диссертация состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы. Объем диссертации составляет – 65 страниц

## **Глава 1. Теоретико-методологические основы физического воспитания школьников средствами спортивного туризма**

### **1.1 Теоретические основы физического воспитания школьников средствами спортивного туризма**

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [15].

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания спортивного туризма как средство в физическом воспитании школьника делают процесс занятиями физическими упражнениями более осмысленными и в силу этого более результативными.

Ю.Н. Федотов и И.Е. Востоков целесообразным считают определять туризм как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально-деловых и т.п. [54,61].

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре - в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий.



Туризм как массовое социальное явление стал складываться лишь после Второй мировой войны, хотя корни туризма уходят в глубокое прошлое. В истории развития туризма различают четыре этапа.

Первый этап – от древности до начала XIX века.

Второй этап – от начала XIX века до начала XX века.

Третий этап – от начала XX века до Второй мировой войны.

Четвертый этап – после Второй мировой войны до наших дней.

Первый этап развития туризма называют предысторией туризма. Начало этого этапа относится к античному периоду (Древняя Греция и Рим), когда основными мотивами путешествий были торговля, паломничество, лечение, образование. В этот период зародились спортивные поездки. Например, участники и зрители Олимпийских игр добирались до места соревнований из самых удаленных уголков Греции. Позже, в Средние века, стимулом к путешествиям становится религиозный фактор – поклонение святыням христианства и мусульманства. В результате развития производительных сил общества происходит разграничение рабочего времени и свободного времени работника (отпуска). Это создавало предпосылки для второго этапа развития туризма.

Второй этап развития туризма называют элитарным туризмом. Важнейшую роль на этом этапе развития туризма сыграли революционные изменения в транспорте. Изменились средства доставки и передвижения. В 1807 г. изобретателем Фултоном был сконструирован и построен первый пароход. Первый паровоз был создан Стефенсоном в 1814 г. Совершенствовались средства доставки почтовых отправок, расширялись сети дорог. Все это обусловило гораздо большую надежность и скорость передвижения. При этом расходы на путешествие снижались за счет более экономичных средств передвижения.

Научно-технический прогресс и социальная борьба трудящихся за свои права, а также растущее благосостояние общества создали возможность путешествий для большинства простых людей.

Третий этап ознаменовал собой начало становления социального туризма. Первая мировая война, экономическая депрессия 30-х годов и Вторая мировая война оказали негативное влияние на развитие туризма. Вместе с тем, именно в этот период появляются элементы массового туризма, который достиг своего расцвета в послевоенные десятилетия.

Четвертый этап называется этапом массового туризма. Именно в этот период туризм приобретает массовый характер [6, 11, 82].

Туризм как вид спорта был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) в 1949 г. Федерация туризма СССР, как и туризм в составе ЕВСК, просуществовали до 1958 г., а затем по чисто бюрократическим соображениям туризм из ЕВСК был исключен, а Федерация туризма ликвидирована [77].

После 1958 г. в течение следующих семи лет туризм спортивный остался полностью на попечении советов по туризму (т.е. профсоюзов). Количество аварий на маршрутах туристских походов (а именно это послужило поводом к исключению туризма из спорта), тем не менее не уменьшилось, а наоборот, существенно возросло. И туризм восстановили в ЕВСК в 1965 г.

Все эти годы (с 1958-го по 1976-ой включительно на всех уровнях — от областных до Центрального совета по туризму и экскурсиям — работали общественные комиссии по видам туризма и разделам работы (маршрутно-квалификационные, по соревнованиям, по подготовке и аттестации общественных туристских кадров и др.).

Совместным постановлением Белсовпрофа и Комитета по физической культуре и спорту при СМ БССР от 15 февраля 1977 г. была создана Федерация туризма (ФТ), которая, собственно говоря, уже в течение ряда лет существовала в форме Совета по массовым видам туризма при Белсовете по туризму и экскурсиям и которая явилась предшественницей ныне действующей (с 1991 г.) Федерации спортивного туризма. При образовании федераций туризма в 1977 г. ничего особенного, революционного изобретать

не нужно было. Структура уже была. Более того, в Белоруссии по инициативе Ю. М. Кокорева, туриста и альпиниста с довоенным стажем, уже в 1963 г. был образован орган, объединявший деятельность всех республиканских комиссий по видам и разделам работы, включая и комиссию по ориентированию на местности. Первым председателем Федерации туризма республики был избран (1977 г.) Эдуард Точицкий. Пять лет спустя — Георгий Шишко, третьим председателем Федерации стал (до 1991 г.) Александр Битус. Два первых — мастера спорта по горному, А. Битус — мастер спорта по водному туризму [24, 36].

С 1971 по 1980 год включительно проводятся всесоюзные (в ряде республик — республиканские) соревнования на лучшее туристское путешествие. Форма проведения — заочная. Это значительно упрощает систему проведения соревнований, поскольку в них принимает участие любая команда, которая подала заявку на участие, а затем своевременно представила отчет в ГСК.

Большую работу как Всесоюзная ФТ, так и республиканские осуществляли, организуя спортивно-туристские слеты. Уже в начале этого периода (1965— 1980 гг.) разрабатываются правила соревнований по технике водного и горного туризма, позднее — по всем остальным видам туризма, включенным в спортивную классификацию.

К концу 1980 г. Всесоюзной федерацией принимается ряд решений, качественно изменивших характер спортивных мероприятий: начиная с 1981 г. всесоюзные соревнования на лучшее туристское путешествие переводятся в ранг чемпионатов СССР, а туристские слеты проводятся в соответствии с правилами соревнований по технике видов туризма. Престижность соревнований заметно возросла, а следовательно, возрос уровень технической сложности как туристских маршрутов, так и дистанций соревнований. Первые три чемпионата СССР по спортивному туризму (1981, 1983, 1985 гг. — чемпионаты проводятся раз в два года) свидетельствуют о значительном усложнении маршрутов спортивных

туристских походов. Успешно выступают в этих чемпионатах белорусские туристы, которые, начиная с последних всесоюзных соревнований на лучшее туристское путешествие (1977— 1980 гг.), уверенно входят в число лидеров самого высокого уровня.

В период с 1977 по 1991 год ФТ, как и федерации по другим видам спорта, имела свои областные организации (областные ФТ), а также, просуществовавшие, правда, недолго, федерации туризма ДСО. Каждый областной центр имел свой туристский клуб с небольшими штатами. Туристские клубы были созданы и во многих районах. Параллельно работали туристские секции ДСО профсоюзов, клубы туристов предприятий, организаций и вузов, а также вся система станций юных туристов.

Но время 90-х годов оказалось совсем уже другим временем. Собственно говоря, это “новое время” началось раньше, чем наступило последнее десятилетие XX века. После достаточно спокойного, неспешного, но поступательного развития спортивного туризма в период с 1965 г. по 1980 г., наступает совсем другой период — период борьбы за выживание спортивно-туристской деятельности и той структуры, которая эту деятельность обеспечивала [81, 95].

“Период перестройки”, закончившийся в 1991 г. распадом СССР, шаг за шагом изменяет устоявшийся порядок вещей. Уже к концу 1990 г. принимается решение о роспуске Всесоюзной федерации туризма и создании Туристско-спортивного союза СССР, который полтора года спустя преобразовывается в Международный туристско-спортивный союз. При этом в наиболее развитых (в спортивно-туристском отношении) республиках теперь уже бывшего СССР (Россия, Украина, Беларусь) создаются республиканские туристско-спортивные союзы и сохраняются федерации спортивного туризма, представляющие туризм в спорткомитетах (министерствах спорта) этих республик. Что касается “профсоюзной опеки”, то с конца 80-х профсоюзы шаг за шагом избавляются от самостоятельного туризма и к 1990 г. вполне успешно справляются с этим. Федерации

спортивного туризма республик бывшего СССР становятся самостоятельными федерациями суверенных государств, — начался новый этап их истории - в туристском спортивном движении заметно возросла коммерческая составляющая. Она состоит в том, что достаточно большое количество предпринимателей из сферы туристского бизнеса и др., пытаются найти себя в секторе спортивного туризма, считая, что в перспективе он может принести значительные финансовые и иные дивиденды.

Наибольший интерес связан с организацией бизнеса в сфере экстремального, а попросту сказать спортивного туризма, включая и подготовку кадров для проведения соответствующих туров. Эта тенденция понятна и она естественным образом отражает состояние развития всей страны на современном этапе. Поэтому на лицо примитивная, глобальная приватизация интеллектуального потенциала спортивного туризма (СТ), полное пренебрежение проблемами безопасности во имя главной цели - максимально быстро снять первые сливки, заявить о себе, приватизировать раскрученные соревнования. Любые попытки со стороны Федерации продуманного и взвешенного построения системы с учетом всех ее особенностей и поиска ниши для любого активно мыслящего человека, фирмы, организации и т.п. приводит с противоположной стороны к закулисной борьбе, обливанию лидеров Федерации грязью и упреками в их консерватизме, затяжке по времени выхода давно назревших гостей, законов и инструкций [34, 64, 67].

СТ как и вся страна входит в полосу большего государственного регулирования всех процессов, и как следствие этого, возникает большее внимание со стороны государства за его развитием. Более того, СТ стал некой зоной борьбы заинтересованных в его развитии министерств и ведомств курирующих вопросы спорта, турбизнеса и образования. Причина этого заложена в самом СТ, являющимся комплексной массовой спортивно-оздоровительной технологией с одной стороны и представляющего с другой стороны фундаментальную базу для развития коммерческого экстремального

туризма и связанную с ним систему подготовки кадров широкого профиля: для национальных парков, зон рекреации, МЧС, системы туристских и молодежных клубов, управленческого сектора, и традиционного направления - организации и проведения спортивных походов, путешествий и туров.

Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа [5].

Виды туризма выделяются по виду передвижения: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, авто-мото, спелео, парусный (разборные суда), конный, комбинированный. Эти виды туризма включены в спортивную квалификацию как части спортивного туризма. Они могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они нормированы определенными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяженности и другим факторам туристско-спортивного маршрута.

Спортивный туризм наряду с другими видами спорта включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), имеет определенные разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов. Характерные отличительные признаки образуют различные формы туризма. По уровню доступности он относится к социальному, по форме организации - к самодеятельному, по физической нагрузке - к активному, по составу участников - к групповому, при этом по составу участников может быть школьный, молодежный, семейный и т.п. [43].

В самодеятельных путешествиях туристы находятся на полном самообслуживании, сами решают все вопросы, связанные с комплектованием группы, выбором маршрута, обеспечением снаряжения, разработкой графика движения, приобретением продуктов и т.п.

В настоящее время к приоритетным направлениям государственной социальной политики в сфере туристической деятельности относится самостоятельный спортивно-оздоровительный туризм. Правовой основой здесь являются положения, вытекающие из Закона «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ и постановления Правительства Российской Федерации от 26 февраля 1996 г. № 177 [29].

Спортивно-оздоровительный туризм (далее - СОТ) - самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения.

Спортивно-оздоровительный туризм по своим целям может иметь спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание.

По типу мероприятий СОТ реализует свои цели при организации и проведении: путешествий, спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных туров, спортивно-туристских школ по подготовке гидов-проводников и инструкторов спортивного туризма.

Таким образом, спортивный туризм понятие комплексное, означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа [81].

Туризм является составной частью физического воспитания, в которой решаются специальные образовательные задачи (формирование жизненно важных и спортивных двигательных умений и навыков, приобретение базовых знаний научно-практического характера) и общепедагогические задачи по формированию личности школьника, то есть содействует

морально-нравственному, трудовому, эстетическому, патриотическому воспитанию подрастающего поколения, бережному отношению к природе, стремлению к познанию, активной жизненной позиции.

Туризм активно используется как средство активного отдыха, способствующее гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, повышению культурного уровня человека [59].

Классификация форм туризма.

По направленности и характеру деятельности в туризме различают прогулки, экскурсии, походы, экспедиции. Прогулки и экскурсии как утверждает (Романов Е.А., 1970) являются элементарными формами туризма. Они могут проводиться самостоятельно, а также быть составной частью туристского похода.

Прогулки - простейшая кратковременная, доступная для широких масс форма туризма (передвижение пешком, на лыжах, на велосипедах, лодках) с целью оздоровления, закаливания организма.

Экскурсии - коллективные посещения какого-либо объекта с научной или учебной целью, для общего культурного развития.

Походы как утверждает (Востоков И.Е., 2001) - организованное групповое передвижение пешком, на лыжах, велосипедах, лодках и т. д. с целью физического совершенствования, познания края, общественно полезной деятельности.

В практике сложилось много видов туристских походов. Из них основными с точки зрения физического воспитания следует считать подготовительные, собственно туристские и агитационно-массовые походы.

Подготовительные походы служат главным образом обучению походному движению и постепенной подготовке организма к большим и длительным напряжениям в предстоящих собственно туристских походах. В подготовительные походы полезно включать элементы прогулок и экскурсий. Основным содержанием подготовительных походов является освоение с туристской экипировкой, режимом походной жизни;



совершенствование в технике передвижения; обучение специальным действиям, связанным с разведкой пути, выбором и подготовкой места бивуака, устройством ночлега, разведением костра и т. д.; воспитание выносливости, силы, быстроты и других качеств, необходимых для участия в сложных и продолжительных походах.

Собственно туристские походы являются самым типичным видом туризма. Они отличаются значительной продолжительностью (от нескольких дней до одного-двух месяцев), разнообразием маршрутов и способов передвижения. Их необходимо регистрировать в комитетах по физической культуре и спорту или в специальных туристских учреждениях, а на проведение сложных походов должно быть специальное разрешение. Эти походы возглавляет руководитель-инструктор, наиболее квалифицированный и опытный турист из состава самой группы.

Спортивные походы фактически относятся к области спорта: для них установлены определенная сложность маршрутов, продолжительность пути, сложность естественных препятствий, условия пребывания в населенной местности, количество зачетных походов различной трудности. Спортивные походы являются наиболее специализированными именно в целях физического воспитания.

Агитационно-массовые походы проводятся в честь каких-либо крупных общественно-политических или спортивных событий и служат цели привлечения масс к туризму и обмена опытом туристской работы.

Экспедиции - туристские путешествия поискового характера с целью изучения каких-либо объектов (географических, геологических, краеведческих, исторических и др.). Средства передвижения в экспедициях могут быть активными (пешком, на лыжах и т. д.) и пассивными (на транспорте).

В экспедициях в качестве средств физического воспитания рассматриваются лишь те туристские мероприятия, которые совершаются при помощи активных двигательных действий [16, 27, 64, 86].

По территориальному признаку походы делятся на местные и дальние, по характеру организации - на плановые (по путевкам) и самодеятельные. Путешествия по путевкам проводятся по определенным, заранее разработанным, описанным, а иногда и промаркированным маршрутам. Туристы обеспечиваются в пути ночлегом, питанием, местным транспортом, услугами экскурсоводов и проводников.

Самодеятельные путешествия организуются советами коллективов физкультуры, клубами туристов, туристскими лагерями и базами, детскими экскурсионно-туристскими станциями, школами, Домами пионеров и отдельными группами туристов. Здесь туристы сами выбирают и разрабатывают маршрут, сами обслуживают себя в пути. Эти путешествия дешевле платных и занимают столько времени, сколько его имеется в распоряжении группы. Туристы пользуются теми способами передвижения, которые доступны и интересны всем участникам, соответствуют возрасту, физической подготовленности и вкусам. Такие путешествия наиболее полно отвечают задачам советского физкультурного движения.

По способам передвижения путешествия делятся на пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, комбинированные, автомобильные и мотоциклетные.

В качестве признака, позволяющего классифицировать путешествия по видам туризма, можно использовать мотивационные факторы. При такой классификации следует исходить из основного мотива, побудившего человека отправиться в путешествие [75, 78].

Туризм с целью отдыха. Данный вид заключается в кратковременном или более продолжительном отдыхе с целью физического или психологического восстановления организма. Кроме того, к этой группе относится и курортный отдых, при котором для лечения или восстановления сил используются природные свойства почвы, климата и морской воды.

Туризм с целью изучения культуры. Туризм, ориентированный на познание чужой культуры, подразделяется на познавательный и

паломнический. Познавательный туризм охватывает собой посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей. Туристы, путешествующие с познавательной целью, чаще всего интересуются социальными и экономическими отношениями посещаемых ими стран. Целью паломнического туризма является посещение мест, имеющих особое религиозное значение [93].

Спортивный туризм. К спортивному туризму относятся поездки с целью активного участия в спортивных мероприятиях, а также поездки, которые носят пассивный характер участия в спортивных соревнованиях.

Иногда необходимость конкретизации туризма по его формам возникает в связи с различной длительностью путешествий (продолжительные и непродолжительные путешествия). В этом случае в качестве основного критерия такой классификации выбран срок пребывания в путешествии. Если путешествия различаются по такому внешнему критерию, как длительность пребывания, то можно сказать, что эти путешествия относятся к различным формам туризма. Существует много возможностей, позволяющих выделить формы туризма по внешним критериям: по происхождению туристов; по организационной форме; по длительности пребывания в путешествии; по возрасту; по транспортным средствам; по времени года или сезону [68].

Формы туризма в зависимости от длительности пребывания. Очень важной классификацией форм туризма является их классификация в зависимости от продолжительности пребывания.

Формы туризма в зависимости от возраста путешествующих. При классификации форм туризма учитывается также возраст путешествующих. По возрастной шкале определены следующие группы туристов: дети, путешествующие со своими родителями; молодежь (туристы в возрасте 15-24 лет) ; относительно молодые, экономически активные люди в возрасте 25 - 44 лет; экономически активные люди среднего (45 - 64 лет) возраста (путешествуют, как правило, без детей) ; пенсионеры (65 лет и старше).

Формы туризма в зависимости от транспортных средств. В зависимости от транспортного средства, используемого для перемещения туристов из одного места в другое, различаются следующие формы туризма: авиатуризм, автобусный, железнодорожный, автомобильный и морской [45, 72].

## **1.2. Методологические основы развития физических способностей школьников средствами спортивного туризма**

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

*Системный поход.* В систему подготовки спортсмена включают: спортивную тренировку, спортивные состязания, внутренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки. К средствам спортивной тренировки относят: общеподготовительные, специальноподготовительные (подводящие упражнения, имитационные упражнения, подготовительные упражнения) и соревновательные средства. В методах спортивной тренировки выделяют:

- общепедагогические (словесный, наглядный);
- специфические (строгорегламентированные упражнения, соревновательный, игровой);
- дополнительные, специально разработанные применительно к запросам спортивной практики (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в условиях среднегорья и другие) [74].

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

закономерности и принципы. Специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса [46].

*Личностно-ориентированный подход.*

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

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

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

Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения направлены на оптимизацию использования

средств и методов физического воспитания в учебной и внеучебной деятельности. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического совершенствования учащихся основанной на использовании комплексной информации, позволяющей учитывать не только гендерные и возрастные различия школьников, но и их индивидуальные особенности. Личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной активности определяется структурными компонентами мотивационно-потребностных установок занимающихся.

Достижимый уровень физкультурно-спортивной активности может быть представлен в виде технологического процесса, осуществляемого педагогом: исходный уровень; определение основной идеи и замысла развиваемой активности; целевая направленность; потребность в оборудовании; взаимосвязь с государственными образовательными стандартами; требования к организации; процедуры обучения.

При организации непосредственно занятия содержание личностно-ориентированного подхода – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства [47, 59].

#### *1. Обучение двигательным действиям:*

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

– при дифференциации учащихся по уровню подготовленности для сильных групп обучение двигательному действию заканчивается в соревновательных условиях в сочетании с развитием физических качеств.

Для слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях.

### *2. Развитие физических качеств*

– величина нагрузки различная в зависимости от уровня подготовленности;

– использование индивидуальных заданий;

– использование нестандартного оборудования;

– контроль ЧСС (до и после занятия);

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

– выявление уровней обученности в области знаний и методических умений с помощью тестов;

– «разведение» задач изучения по уровням обученности занимающихся и группам разной подготовленности;

– «разведение» содержания теоретического материала

### *4. Оценивание результатов*

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

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

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

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

- в использовании и активизации внутренних саморегулирующих механизмов развития личности;
- в создании педагогических условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у учащихся;
- в создании педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности;
- условиями успешной организации учебно-воспитательного процесса является организация уроков физического воспитания с задействованием единства эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности, действенно практической и интеллектуально-мировоззренческой на паритетных началах [26].

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

Физическое воспитание реализуется на основе следующих принципов:

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

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

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

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



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

— Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности [61, 73].

### **1.3. Методические основы физического воспитания в спортивном туризме**

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

Под *физическими качествами* понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. [15]

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

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

воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Под *физическими способностями* понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма [29].

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

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

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

*Сила.* Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Осуществление

мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных.

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

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

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

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

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Степень проявления силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств.

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

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

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

являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки.

Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена [54, 95].

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

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

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

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

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

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

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

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

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

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное на начало действия в ответ на известное определенное

раздражение, например звуковой сигнал старта. В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Координация.* Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка



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

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

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе — при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом — за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений [38, 44, 92].

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

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

От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать человек. Эластичность связок можно увеличить с помощью систематического упражнения. Однако гибкость ограничивается прежде всего эластичностью мышц. В различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что

специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д. [78, 81].

В целом туристская подготовка осуществляется на основе выделения основных ее видов. Все виды подготовки взаимосвязаны и показаны на рисунке 2.

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

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

В общетуристской подготовке преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам. Она направлена в основном на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях [78].

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

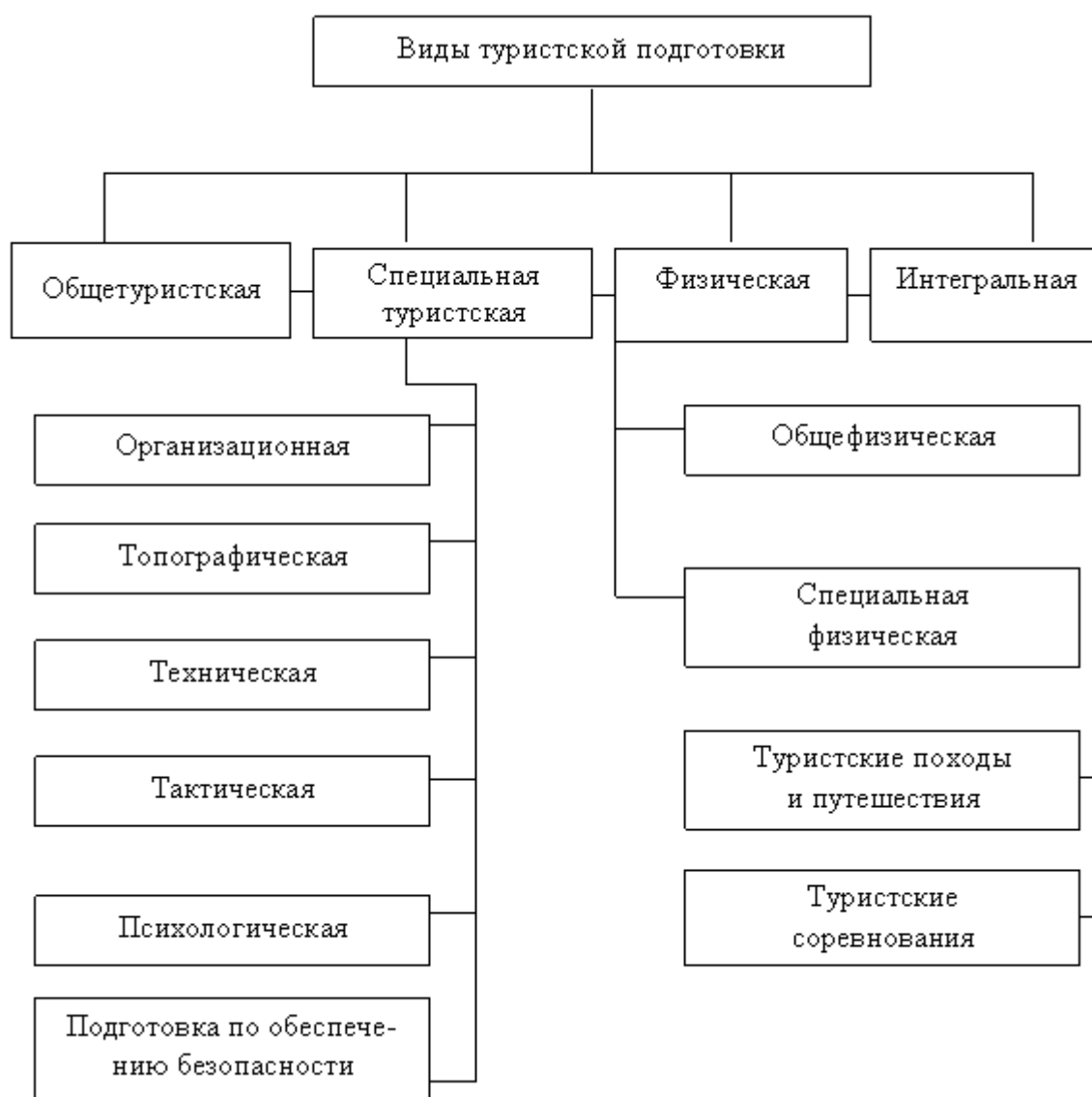


Рис. 1. Виды туристской подготовки.

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

- организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
  - топография туризма (топографическая подготовка);
  - техника спортивного туризма (техническая подготовка);
  - тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
  - психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
  - обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности)
- [43, 57].

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

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

Практически невозможно быть специалистом по всем видам туризма. Например, зимой – лыжный туризм, летом – горный. В то же время на начальном этапе подготовки целесообразно опробовать многие виды туризма для осознанного выбора спортивной специализации

*Физическая подготовка* должна обеспечить:

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

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

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

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

специфичны эти качества в горном туризме, так как именно они зачастую определяют уровень техники преодоления естественных препятствий в горах.

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

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

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

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

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

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

В практике спортивного туризма интегральная подготовка часто отождествляется с набором определенного количества совершенных походов и путешествий для выполнения классификационных нормативов. В таком случае минимальные объемы интегральной подготовки в часах можно представить как нормативные затраты времени на совершение спортивных походов и путешествий определенной категории сложности. Например, для походов 1,2,3,4,5,6-й категорий сложности можно считать, что нормативными затратами являются 60,80,100,130,160,200 часов соответственно [58, 91].

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

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



## Выводы по первой главе

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

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

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

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

## **Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа физического воспитания школьников средствами спортивного туризма**

### **2.1 Организация эксперимента физического воспитания школьников средствами спортивного туризма**

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

На первом этапе проводился поисково-констатирующий эксперимент. Проведено исследование с целью изучения состояния проблемы физического воспитания школьников средствами спортивного туризма и выявлен актуальный уровень физической подготовки обучаемых. Также разрабатывалась методика физического воспитания школьников средствами спортивного туризма.

На втором этапе проводился формирующий эксперимент с целью проверки эффективности экспериментальной методики физического воспитания школьников средствами спортивного туризма. Проводилась коррекционная работа.

На третьем этапе - обобщающем осуществлялся анализ результатов эксперимента и разрабатывались рекомендации по применению экспериментальной методики.

Сравнительно-обобщающий анализ данных проводился на основе результатов эксперимента, на констатирующем (2016-2017 гг.) и формирующем его этапах (2017-2018 гг.).

В качестве средств оценки результатов эксперимента нами были использованы нормативы Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне!» (11-12 лет).

Тестирование проводилось по четырем нормативам, дающим полноценный анализ показателей развитости физических качеств: силы (подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.), быстроты (бег на 60 м.), выносливости (бег на 2000 м.), гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке). (Табл. 1)

Таблица 1

Показатели тестов физической подготовленности школьников 11-12 лет  
на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Бег на 60 м.		Бег на 2000 м		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт
1	М:	10,5	М:	10.25	М:	11	М:	5
2	Бронза	10,5	Бронза	10.15	Бронза	13	Бронза	11
3	10.9	10,7	11.10	9.56	11	15	+3	6
4	Серебро	9,9	Серебро	10.43	Серебро	22	Серебро	3
5	10.4	10,9	10.20	10.57	15	14	+5	13
6	Золото	10,1	Золото	10.27	Золото	16	Золото	6
7	9.5	10,6	9.20	11.4	23	18	+9	8
8	Д:	10,5	Д:	10.34	Д:	12	Д:	3
9	Бронза	9,4	Бронза	10.35	Бронза	23	Бронза	7
10	11.3	9,5	13.0	10.43	9	11	+4	4
11	Серебро	10,8	Серебро	10.51	Серебро	19	Серебро	12
12	10.9	10,2	12.10	9.42	11	11	+6	6
13	Золото	9,8	Золото	10.54	Золото	12	Золото	11
14	10.1	10,8	10.40	9.18	17	14	+13	4
15		10,7		10.55		17		8

Показатели физической подготовки школьников 11-12 лет определили методические аспекты экспериментальной методики.

## **2.2. Методика физического воспитания школьников средствами спортивного туризма**

Экспериментальная методика разработана с целью:

1. Создания условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма.

2. Гармоничного физического развития школьников, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, а также укрепления здоровья занимающихся.

Задачи:

Обучающие:

1. Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма.

2. Формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий.

3. Формирование компетентности школьников в области спорта.

Воспитательные:

1. Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию.

2. Формирование бережного отношения друг к другу.

3. Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Развивающие:

1. Совершенствование физического развития школьников и его спортивных навыков.

2. Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка.

3. Развитие волевых способностей и самостоятельности.

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

### **Система подготовки**

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

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

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

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

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

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

#### **Этапы спортивной подготовки.**

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

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

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

- этап совершенствования спортивного мастерства - весь период.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается [54, 92].

#### **Формы организации тренировочного процесса:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы, где занятия проходят в режиме тренировок, однодневных и многодневных учебно-тренировочных сборов, участия в соревнованиях, проведения походов. В течение недели проводятся занятия по специальной технической и физической подготовке: в парках города, специально оборудованных помещениях.

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам) [48].

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе ССМ.

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

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов [72].

### **Планирование тренировочного процесса**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

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

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

### **Примерная структура занятия по программе «Юный турист»**

Вводный этап (10-20 минут).

Задача: Организовать работу группы.

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

Основная часть (50-60 минут).

Задача: Выполнение поставленных целей и задач занятия.

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

Заключительная часть (10-30 минут).



Задача: Подведение итогов занятия.

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

### **Ожидаемые результаты**

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

*На этапе НП:*

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

*На Т(СС) этапе:*

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

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

### 2.3 Оценка и анализ экспериментальной работы

Для оценки эффективности экспериментальной методики физического воспитания школьников средствами спортивного туризма проведено диагностическое тестирование по четырем показателям физической подготовки школьников 11-12 лет на констатирующем этапе эксперимента и после апробации методики. Результаты тестирования представлены в таблице (Табл.2).

Таблица 2

Показатели тестов физической подготовленности школьников 11-12 лет  
представлены

№ п/п	Бег на 60 м.		Бег на 2000 м		Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
	До	После	До	После	До	После	До	После
1	10,5	9,3	10,25	9,53	11	23	5	6
2	10,5	10,3	10,15	10,09	13	24	11	15
3	10,7	9,5	9,56	9,19	15	19	6	8
4	9,9	9,4	10,43	10,11	22	24	3	4
5	10,9	10,2	10,57	9,16	14	23	13	16
6	10,1	9,5	10,27	9,11	16	25	6	10
7	10,6	10,5	11,4	10,44	18	21	8	12
8	10,5	10,2	10,34	9,09	12	26	3	5
9	9,4	9,3	10,35	10,04	23	27	7	13
10	9,5	9,2	10,43	9,06	11	17	4	6
11	10,8	10,1	10,51	10,39	19	24	12	16
12	10,2	9,1	9,42	9,12	11	16	6	7
13	9,8	9,4	10,54	10,15	12	20	11	17
14	10,8	10,6	9,18	9,10	14	23	4	6
15	10,7	10,4	10,55	9,59	17	26	8	14
Среднее значение	10,33	9,80	10,26	9,61	15,20	22,87	7,13	10,33

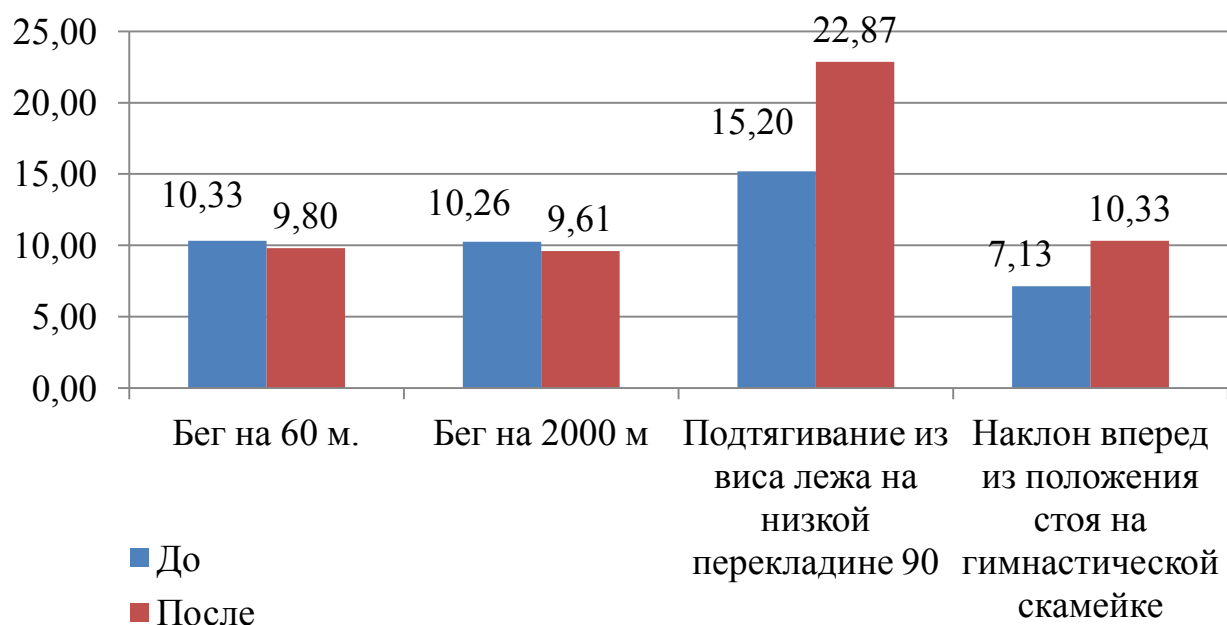


Рис. 2. Показатели тестов физической подготовленности школьников 11-12 лет

Таблица 3

Результаты тестов ВФСК ГТО школьников 11-12 лет

Тест	Бронза		Серебро		Золото	
	До	После	До	После	До	После
Бег на 60 м. (с)	9	2	4	5	2	8
Бег на 2000 м (мин,с)	11	2	3	6	1	7
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	8	0	6	4	1	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	4	1	7	6	4	8

Результаты оценки по t критерию Стьюдента

№ п/п	Бег на 60 м.	Бег на 2000 м	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
$r_{эмп}$	0,722	0,58	0,55	0,95
$r_{кр}$	0,05=0,51 0,01=0,64			

Проверка результатов эксперимента с помощью t критерия Стьюдента показала значимость результатов на уровне 5%. Принята альтернативная математическая гипотеза о наличии различий (повышение) уровня физической подготовленности до и после эксперимента.

## 2.4 Рекомендации

### **Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки.**

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным законом от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», нормативными правовыми актами Минспорта РФ, федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

Образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, также руководствуются законодательством в сфере образования, в том числе следующими приказами Минспорта РФ, принятыми во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» [47]:

- приказом от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказом от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [47, 81].

### **Порядок организации соревновательной деятельности**

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований

рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта [83].

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов рекомендуется:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств [8].

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом предлагается разрабатывать следующие документы, утверждаемые распорядительным актом организации (приказом руководителя):

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий [16].

### **Выводы по второй главе**

1. Процесс физического воспитания школьников наиболее успешно протекает при реализации специальных методик, используемых в спортивном туризме.

2. Цель методики:

- создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма;

- гармоничное физическое развитие школьников, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья занимающихся.

3. Методика реализуется в спортивном зале, в природной среде, во время учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Так же

соревнования в дисциплине «дистанции» проводятся в закрытых помещениях. Особенностью методики является необходимость вести образовательный и воспитательный процесс непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях.

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



## Заключение

Данная квалификационная работа посвящена проблеме совершенствования физического воспитания в образовательном процессе средствами спортивного туризма. Данному направлению посвящены труды многих научных деятелей и педагогов. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

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

Проведенное исследование подтверждает выдвинутую гипотезу и позволяет сделать следующие выводы:

Спортивный туризм достаточно эффективен в процессе развития физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости. И как используется как средство активного отдыха, способствующее гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, повышению культурного уровня человека.

Дальнейшее исследование проблемы может быть продолжено в следующих направлениях: разработка траектории индивидуального развития физических показателей школьников средствами спортивного туризма и др.

## Список литературы

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М., 2006. – 292 с.
2. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ / А.Х. Абуков. - М.: Профиздат, 2009. – 173 с.
3. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение в школе – Ростов и /Д: Феникс, 2006. – 332с.
4. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2006. – 94 с.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 2005. – 193 с.
6. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2008. – 182 с.
7. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
8. Барчук, И.С. Методы научных исследований в туризме / И.С.Барчук, - М.: Академия, 2008. – 194 с.
9. Бачинин, В.А. Психология. Энциклопедический словарь/В.А. Бачинин. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2005. – 272 с.
10. Беликов В. А. Философия образования личности: деятельностный аспект: монография / В. А. Беликов.- М.: Владос, 2004. — 357 с.
11. Беликов, В.А. Образование. Деятельность. Личность / В.А. Беликов – М.: Академия Естествознания, 2010. – 340 с.

12. Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности / Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков.- Смоленск, 2007. – 74 с.
13. Беляшов, В.Г. Приемы формирования познавательной активности младшего школьника в физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Беляшов, Н.В. Колесникова // Сибирский педагогический журнал. - №11. – 2007. – С. 324.
14. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2008. – 167 с.
15. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с.
16. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов-на-Дону, 2000. – 242 с.
17. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 98 с.
18. Булыко, А.Н. Большой словарь иностранных слов / А.Н. Булыко. - М.: «МАРТИН», 2006. – 569 с.
19. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников / В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 2008. – 137 с.
20. Васильева, В.В. Физиология человека: Учеб. Пособие для средних физкультурных учебных заведений / В.В. Васильева.- М., «Физкультура и спорт», 2013. – 179 с.
21. Волков, Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта / Н.И. Волков.- М., 2014. – 348 с.
22. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- М., 2011. – 159 с.
23. Гармония силы и интеллекта // Спортивное обозрение, СПб., 2008. – 54 с.
24. Гилмор, Г. Бег к вершинам мастерства / Г. Гилмор, А. Лидьярд.-М., 2008. – 167 с.

25. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления / Г.Т. Гиренко. - Киев: 2006. – 82 с.
26. Глебова, М.В. Дидактические взгляды К.Д. Ушинского на постановку и решение проблемы умственного развития учащихся // *Europr. Social Sci.* – 2011. – № 9. – С.45-54.
27. Гордеева Н.Н. Индивидуализация обучения /Н.Н. Гордеева// Педагогика. – 2002. - № 2. – 32-38 с.
28. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 2009. – 113 с.
29. Даль, В. Самый новейший толковый словарь Русского языка XXI века. 1500 слов / В. Даль. – М.: АСТ, 2011. – 766 с.
30. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009. – 246 с.
31. Жук Н. Личностно-ориентированный урок: технология проведения и оценки// № 2 2006. – 53-57 с.
32. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: Учебное пособие. – М., 2001.
33. Зайцев С. Личностно-ориентированное обучение младших школьников 2005 - № 3 – 56-64 с.
34. Зайчиков А.А. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста / А.А. Зайчиков// Вестник БГУ – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2007, серия 17, выпуск 8. – 150-152 с.
35. Занков, Л.В. Избранные педагогические труды / Л.В. Занков. – М.: Педагогика, 1990. – 424 с.
36. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
37. Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 270 с.

38. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2012. – 217 с.
39. Зубков, С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов / С.А. Зубков. - М., 2011. – 173 с.
40. Ибрагимов, Г.И. Педагогический эксперимент: проблемы и основные направления совершенствования / Г.И. Ибрагимов // Педагогика.- 2010. - №3. – С.20-27.
41. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352с.
42. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. - М.: Проспект, 2010. – 254 с.
43. Киреева, Ю.А. Основы туризма / Ю.А. Киреева - М.: Советский спорт, 2008. – 115 с.
44. Коджаспирова Г.М. Педагогика: Учебник. – М., 2004.
45. Козырева Е. И. Школа педагога-исследователя как условие развития педагогической культуры / Е. И. Козырева // Козырева, Е. И. Методология и методика естественных наук. — Вып. 4. — Сб. науч. тр. — Омск: Изд-во ОмГПУ, 1999. — 24 с.
46. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 151 с.
47. Константинов, Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005. – 82 с.
48. Костромина, С. Н. Справочник школьного психолога / С.Н. Костромина – М.: Астрель, 2012. – 512 с.
49. Краткий педагогический словарь / Сост. Л.И. Савва. – Магнитогорск: Маг.гос пед. ин-т, 1999. – 16 с.
50. Крючков, А.А. История отечественного туризма / А.А. Крючков. - М.: Просвещение, 2009. – 258 с.

51. Кузнецов, В.С.: Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл. / В.С. Кузнецов. - М.: Владос, 2013. – 260 с.
52. Кузнецова, Ю. В. Труды академии туризма. Выпуск 5. / Под ред. Ю. В. Кузнецова, А. Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н. Н. Воскобойниковой, Е. В. Масловой . - СПб.: Невский Фонд, 2013. – 148 с.
53. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» / В.И. Курилова. -М.: Посвящение , 2008. – 56 с.
54. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - СПб.: Мир, 2007. – 268 с.
55. Лубышева Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 4. – 2-6 с.
56. Малыхин А. О. Воспитание морального сознания учеников 5–7 классов на уроках трудового обучения: автореф. дис... канд. пед. наук / А. О. Малихін / Нац. пед. ун-т им. М. П. Драгоманова. — Киев., 2000. — 20 с.
57. Махов, И.И. Туризм на уроках физической культуры / И.И. Махов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012. – 91 с.
58. Михайлов, Б.А. Физическая подготовка туристов / Б.А. Михайлов. -М.: «Турист», 2005. – 238 с.
59. Моргунов, Б.П. Туризм / Б.П. Моргунов. - М.: Просвещение, 2008. – 271 с.
60. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: Советский спорт, 2008. – 73 с.
61. Морозов, М.А. Информационные технологии в туризме / М.А. Морозов. - М.: Академия, 2009. – 248 с.
62. Мошняга, Е.В. Глоссарий туристских терминов / Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.

63. Найн, А.Я. Педагогический эксперимент: методика и его организация: учеб. пособие / А.Я.Найн, З.М. Уметбаев; Магнитогорский гос.ун-т. – Магнитогорск: Магнитогорский гос.ун-т, 2002. – 125 с.
64. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича ; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. - М.: Академия, 2010. – 358 с.
65. Новиков, В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2010. -
66. Основы педагогического общения: учебное пособие: курс лекций для студентов педагогических вузов / В.С.Елагина, Е.Ю. Немудрая. – 20е изд. – Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2012. – 180 с.
67. Островский, Э.В., Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебн.пособие/ Под ред. Островского Э.В./ Э.В.Островский, Л.И.Чернышова. - М.: Вузовский учебник, 2005. – 384 с.
68. Павлов С. Н. Организационно-педагогические условия формирования общественного мнения органами местного самоуправления: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Павлов. — Магнитогорск, 1999. — 23 с
69. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самодеятельным туризмом / П.С. Пасечный. - М.: «Турист», 2010. – 247 с.
70. Педагогика: Учебное пособие. / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М., 2006.
71. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия: Дрофа, 2003. – 528 с.
72. Романова, Е.С. Психодиагностика: Уч. пособие/ Е.С.Романова. - СПб: Питер, 2006. – 400 с.
73. Руськина, Е.Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности / Е.Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. - №3. – С.92-94.

74. Рыльский, С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис., канд. пед. наук / С.В.Рыльский. – Белгород.2012. – 20 с.
75. Рыльский, С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С.В, Рыльский // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С.27-28.
76. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю.Г. Сапронов. - Ростов на/Д: Феникс, 2009. – 168 с.
77. Сверчков А. В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально- педагогической культуры будущих спортивных педагогов / Сверчков А. В. // Молодой ученый. — 2009. — № 4. — С. 279–282.
78. Сенин, В. С. Введение в туризм: Учебное пособие / В. С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2009. – 125 с.
79. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пос. – М., 1999.
80. Соловьев, В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 69 с.
81. Спортивному туризму подставили плечо//Электронная газета RATA NEWS. - Выпуск № 166. - 20 ноября 2010. – С. 21-24.
82. Станкин, И.И. Психология общения: Курс лекций. Воронеж, 2000. - 223с.
83. Степанов Е.Н. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности: опыт разработки и использования – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с.
84. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Спорт Академии. Пресс, 2011. – 498 с.
85. Труды Академии туризма// Сериальное научное издание. Вып. 6. -- СПб.: Невский Фонд, 2005. – С. 48-53.



86. Тулькибаева, Н.Н. Педагогика: учебное пособие / Н.Н. Тулькибаева, З.М. Большакова, Г.Я. Гревцева. – Челябинск Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2007. – 298 с.
87. Туризм и спорт: коллективная монография / под ред. В.Л. Мутко, В.А. Таймазова, Е.И. Богданова; Нац.гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лезгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009. – 415с.
88. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по сост. На 2014 год: с комм. Юристов. – М.: Эскиммо, 2014. – 800 с.
89. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
90. Философский словарь / под ред. И.Т. Фролова – 7-е изд. – М.: Республика, 2001. – 719 с.
91. Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: Автореф канд. Дис. М., 1995. – 45 с.
92. Харламов, И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Юрист, 1997. – 512 с.
93. Хушбахтов А. Х. Терминология «педагогические условия» // Молодой ученый. — 2015. — №23. — С. 1020-1022.
94. Щуркова Н.Е. и др. Новые технологии воспитательного процесса М., 1993. – 128 с.
95. Якиманская И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологии, № 2, 1995. – 12-15 с.
96. Яковлев, Б.П. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования / Б.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2. – С.86-89.
97. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев, - М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.