



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТУРИСТСКОМ МНОГОБОРЬЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объём шрифтов выполнена:

61,34 % отворота текста

Работа *рецензирована* и принята

к защите:

« *15* » *марта* 20*18* г.

зав. кафедрой ТимФКиС

Жуков Жуков В. Е.

Выполнил:

Студент группы СФ 514/073-5-1

Савельев Руслан Ахатович

Получил руководитель:

к.п.н. доцент

Жуков В. Е.

Челябинск

2018 год

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические особенности технической и тактической подготовки в туристском многоборье	
1.1. Особенности технической подготовки спортсменов в туристском многоборье.....	7
1.2. Преодоление препятствий путем технических и тактических навыков.	17
1.3. Особенности подготовки юных туристов многоборцев.	23
Выводы по первой главе.....	31
Глава 2. Опытно-экспериментальная работа по совершенствованию технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев	
2.1. Организация и методы опытно-экспериментального этапа исследования.....	33
2.2. Реализация методики совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев.....	36
2.3. Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы.....	55
Выводы по второй главе.....	64
Заключение.....	66
Список литературы.....	68

Введение

В настоящее время достаточно интенсивно развивается одно из направлений спортивно-оздоровительного туризма – соревнования на дистанциях (соревнования по «туристскому многоборью»). Увеличение количества занимающихся, совершенствование правил соревнований, повышение сложности дистанций предъявляет более серьезные требования к технической подготовленности участников. В литературных источниках говорится об организации, проведении, судействе соревнований, но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов к соревнованиям на дистанциях информации крайне мало. Таким образом, этот раздел подготовки в спортивном туризме до сих пор остается мало изученным, что повышает актуальность научных исследований в данной области. В связи с этим, как обычно бывает в «молодом» спорте, практика опережает теорию, и это приводит к тому, что научно обоснованных методик подготовки спортсменов-туристов в настоящее время почти нет.

Туристское многоборье - относительно новый, быстро развивающийся вид спортивного туризма, особенность которого заключается в прохождении дистанции, содержащей искусственные и естественные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность, а также выполнение технических и тактических задач.

В 1994 году начато присуждение звания Мастер спорта международного класса. В ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация) включены соревнования по туристскому многоборью (ранее назывались соревнованиями по веревочной технике туризма)

Авторы такие как: Я.Г. Аркин, В.Г. Варламов, Ю.В. Гранильщиков, П.П. Захаров, сходятся во мнении, что

физическая подготовленность определяет успешность деятельности на соревнованиях в спортивном туризме и позволяет эффективно решать задачи технической и тактической подготовки. В туристском многоборье результативность соревновательной деятельности во многом зависит от готовности спортсмена удерживать максимальную работоспособность в пределах соревновательных режимов нагрузки с обязательным сохранением эффективности технико-тактических действий [54].

Совершенствование технико-тактической подготовки туристско-многоборцев имеет ряд существенных недостатков:

- для совершенствования технико-тактической подготовки используются средства и методы из смежных видов спорта (например, скалолазание, альпинизм), которые не позволяют добиваться роста результатов;
- в процессе подготовки мало учитывается специфика соревновательной дистанции 3-го класса сложности;
- в тренировках не учитываются сенситивные периоды в развитии физических качеств;

Данными положениями определяется **актуальность** исследования.

Исследование показало, сложилось противоречие между современными положениями спортивной тренировки, раскрывающими содержание методики совершенствования технико-тактической подготовки в туристском многоборье.

В то же время проведенный теоретический анализ литературы не позволил обнаружить конкретные рекомендации, касающиеся совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев .

Цель исследования – разработка и обоснование методики совершенствования технико-тактической подготовки.

Объект исследования - совершенствование технико-тактической подготовки юных спортсменов в туристском многоборье.

Предмет исследования - средства и методы совершенствования подготовки туристов многоборцев.

Гипотеза исследования - совершенствование технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев станет более эффективной, если:

- будут использоваться средства и методы из смежных видов спорта;
- в процессе подготовки будет учитываться специфика соревновательной дистанции 3-го класса сложности;
- в тренировках будут учитываться сенситивные периоды в развитии физических качеств;

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Выявить особенности технической подготовки спортсменов в туристском многоборье.
2. Изучить технику и тактику преодоления препятствий
3. Определить особенности подготовки юных туристов многоборцев
4. Разработать методику построения процесса обучения туристского многоборья и экспериментально проверить ее эффективность.

База исследования:

МБОУ СОШ №105 г. Челябинска им. Середкина В.П.

Этапы исследования:

Первый этап (с января 2017 по сентябрь 2017) – поисково-аналитический: изучение и анализ учебной и научно-методической

литературы по проблеме исследования, определение понятийного аппарата, разработка авторской программы подготовки туристов-многоборцев к преодолению естественных препятствий.

Второй этап (сентябрь-ноябрь 2017 г.) – опытно-экспериментальный: проведение занятий по авторской программе и оценка физической и технической подготовленности занимающихся.

Третий этап (декабрь 2017 – февраль 2018 г.) – итоговый: обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формулировка и конкретизация выводов, положений исследования, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

Практическая значимость данной работы заключается в использовании спортивными школами предложенной программы подготовки туристов-многоборцев к преодолению естественных препятствий для совершенствования их технико-тактической подготовки.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Теоретические особенности технической и тактической подготовки в туристском многоборье

1.1. Особенности технической подготовки спортсменов в туризме

Для достижения высоких результатов спортсмену необходимо проявить техническую, тактическую, психическую и физическую подготовленность. Но нас интересует техническая подготовленность, результат многолетней подготовки.

Основой подготовки туристов-спортсменов является техническая подготовка. Она включает в себя теорию и практику, но отрабатываются технические приемы на практических занятиях в природных условиях. Это подготовка по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, спасательных работ, подготовка по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает 20-25% от общего времени подготовки, а на этапе спортивного совершенствования, с повышением уровня квалификации спортсменов, суммарный объем технической нагрузки увеличивается до 75-80%. При этом большая часть технических приемов реализуется в условиях сложных туристских походов и участия в соревнованиях на дистанциях высокого ранга С.В. Соболев, Д.А. Шубин, Н.В. Мезенцева, А.С. Коновалов [50]. Совершенствование методико-технической подготовки туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса сложности реализуется в условиях сложных туристских походов и участия в соревнованиях на дистанциях высокого ранга [52].

Техническая подготовка подразделяется на индивидуальную и групповую. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Если турист имеет высокую индивидуальную подготовку, то он увереннее взаимодействует в группе. В настоящее время обычной практикой становится подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по определенному виду туризма (пешеходному, горному, лыжному, водному и т.д.). Многие туристы-спортсмены специализируются на одном из видов туризма, одни тренируются к соревнованиям на дистанциях, другие – к соревнованиям на маршрутах [42].

Одни из многих авторов такие как Озолин Н.Г.; Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.; Ашмарин Б.А.; Максименко А. М.; Суслов Ф.П; Платонов В.Н; Матвеев Л.П., считают, что **техническая подготовка** - тот процесс подготовки, который направлен на овладение техникой в избранном виде спорта и ее совершенствования [17,49,50,58].

Эффективное и рациональное выполнение упражнения вот что подразумевается под техникой.

Обязательным условием повышения спортивных достижений является владение техникой. А так же связано и совершенствованием координационных способностей, развитием специальной и общей ловкости и формировании точности опорно-двигательной системы.

Проявление и развитие психических и физических качеств напрямую связано с овладением техники.

Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова и В.Н. Платонова сходятся во мнении, что процесс спортивно-технической подготовки должен отвечать следующим требованиям [31,58].

Результативность техники в туризме. Обуславливает стабильность, вариативность, экономичность, эффективность, минимум тактической информации для соперника.

Стабильность туристской техники связана с ее устойчивостью и независимостью от условий внешней среды, функционального состояния спортсмена. Большое количество стрессовых факторов действуют на спортсмена на тренировках и особенно в соревновательной деятельности. Способность туриста многоборца действовать в сложной ситуации и условиях, и есть показатель стабильности. Что определяет уровень технико-тактической подготовленности.

Эффективность техники определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам.

Техническая оснащенность в спортивных играх и единоборствах связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при остром дефиците времени [49].

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводят.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно [19].

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ И ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Обучение спортивной технике и ее совершенствование - очень важная часть подготовки спортсмена. Однако, в разных видах спорта роль техники не одинакова. В одних она очень велика, например, в фигурном катании,

гимнастике, спортивных играх, и поэтому техническая подготовка в них занимает большое место; в других, например, легкой атлетике при беге на длинные дистанции, техника относительно проще, и поэтому ей уделяют меньше внимания [37].

На этапе обучения решаются задачи овладения в основном правильной техникой (правильная структура движения, выполнение их без излишних напряжений, проявление, где надо, достаточно больших усилий, автоматизация основных координационных процессов). На этапе совершенствования решаются задачи дальнейшего повышения технического мастерства за счёт улучшения деталей техники, "шлифовки" отдельных движений, улучшение физических и волевых качеств и на этой основе достижения более высокого уровня технического мастерства.

Обучение технике и совершенствование в ней проводится главным образом во время учебно-тренировочных занятий, групповых и в особенности индивидуальных. Для этого используются отдельные части занятия или всё занятие целиком. Изучать технику упражнений занимающиеся могут и самостоятельно, в свободное время, по заданию тренера на дом. Во время самостоятельных занятий обучающийся может повторять то, что он выполнял на уроке; может быть дано и специальное домашнее задание - улучшить выполнение какой-либо детали техники, закрепить освоенное движение и т.д.

В практике существуют следующие общепринятые методы обучения и совершенствования спортивной техники [36].

МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛОВА

Роль слова в обучении спортивной технике очень велика. Слово помогает осознать движение, создать представление о нём. Слово связывает между собой все средства, методы и методические приёмы обучения, органически вливается в каждый из них и тем самым делает их более действенным. В обучении через слово реализуется в значительной мере принцип сознательности [36].

МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАГЛЯДНОСТИ

Весьма важная роль этих методов в обучении спортивной технике объясняется широкими возможностями зрительного восприятия, а так же тем, что зрительное восприятие даёт наиболее объективное отображение спортивной техники в сознании учеников, создаёт лучшее двигательное представление. Благодаря зрительному восприятию обучающийся может охватить взглядом целостную картину спортивной техники, видеть отдельные движения, их направление, скорость и амплитуду, получить впечатление о лёгкости и трудности выполнения упражнения [34].

Методы практического выполнения упражнения

Для претворения двигательного представления в действие есть лишь одно средство - практические попытки его воспроизведения. Все упражнения для обучения и закрепления навыков должны выбираться из лежащих в пределах диапазонов подвижности и вариативности. Тогда можно начинать обучение технике при уменьшенных усилиях, зная, что в таком случае существо техники, её основная структура не нарушаются.

Среди разных методов, способов, методических приёмов наибольшую роль играют методы обучения упражнению в целом (метод целостного упражнения) и по частям (метод расчленённого упражнения).

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

В процессе обучения применяются различные методы и способы, способствующие первоначальному воспроизведению его, выявлению и исправлению ошибок. В их основу положено главным образом облегчение условий выполнения изучаемого: укорочение структуры упражнения, уменьшение веса снарядов, снижение высоты препятствия, укорочение дистанции и т.д. Однако это должно носить временный характер, иметь лишь учебное значение и применяться только для большей правильности выполнения упражнения, в противном случае можно закрепить не вполне совершенные навыки [13].

В начале обучения нередко применяется способ раздельно - последовательного объяснения и воспроизведения для овладения исходными положениями, позами, отдельными деталями элементарной техники. Преподаватель кратко объясняет положение или движение, ученик воспроизводит эту деталь, затем следует новое объяснение и опять - воспроизведение и т.д., пока не будет последовательно построено нужное действие.

Главный практический путь - выполнение движений не в полную силу (но в зоне подвижности навыка) и постепенный, по мере обучения переход к выполнению в полную силу.

Создавайте также такие условия выполнения изучаемого упражнения, которые препятствуют проявлению излишних максимальных усилий и наоборот, способствуют лёгкости, расслабленности в движениях. К ним относятся:

1. Выполнение упражнений со сменой максимальной и уменьшенной интенсивности. Типичный пример этому - передвижение по дистанции с переменной темпа.
2. Выполнение упражнения с концентрацией внимания ученика на правильность движений и действий. Именно так выполняются специальные упражнения "на технику" и "подводящие" упражнения.
3. Кратковременное выполнение изучаемого упражнения в затруднённых условиях. Сразу после этого в обычных условиях оно выполняется с большей лёгкостью и свободней.
4. Отвлечение внимания ученика от проявления максимальных усилий путём сосредоточения направленности на какой-либо конкретной задаче, например, на правильном выполнении элемента техники, на амплитуде или направлении движения и др.
5. Овладение свободным, без излишних напряжений упражнением посредством подсчитывания вслух ритма выполняемых движений,

произношение в это время слова или фразы, подчёркивающие детали техники ("выпрямляю руку, рывок"), характер усилий ("легко, свободно")

б. Выполнение упражнения с улыбкой, расслабление мышц лица, насвистывание мелодии, произношением слов - "свободно", "легко" [43].

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Оно осуществляется за счет изменения формы движений и повышения уровня физических и волевых качеств. На основе анализа техники спортсмена и учёта уровня развития его качеств можно легко выявить слабые места и решить, за счёт чего можно усовершенствовать технику. Чаще всего для этого необходимо внести небольшие изменения в движения и усилия, что не требует особой перестройки двигательных навыков. Значительно способствует повышению техники улучшение физических и психических качеств. Диапазон подвижности навыка позволяет лишь за счёт увеличения усилий повысить результативность движений. Для этого не нужно много повторений. Но если движения совершались на пределе быстроты и требуется повысить её ещё, то число повторений, особенно в облегчённых условиях, следует значительно увеличить [15,20].

Больше всего требуется повторений, если необходимо изменить форму движений. При этом чем больше изменяется основная структура двигательного навыка, тем больше повторений нужно для его перестройки и закрепления. Поэтому, совершенствуя технику, даже очень подготовленные спортсмены обычно применяют значительное число повторений. Оно возрастает ещё больше при использовании специальных упражнений для совершенствования отдельного движения или элемента техники.

Немало важную роль в совершенствовании техники играет повторность в обучении. Во всех указанных методах, способах и приёмах обучения главным является многократное повторение изучаемого упражнения. Без этого невозможно образовать двигательные навыки, довести выполнение движений до автоматизма, достичь стабильности в технике, приобрести в ней запас прочности. Научно-методическая основа в этом -

принцип повторности. По мере того как новое упражнение усваивается, число повторений, как правило, увеличивается. При этом в связи с ростом тренированности обычно уменьшается время отдыха между упражнениями [10].

Вместе с тем сотни и тысячи повторений избранного вида спорта и специальных упражнений позволяют не только научить технике движений, но и повысить функциональные возможности спортсменов. Через несколько месяцев подготовки с направленностью на обучение у спортсменов заметно возрастут сила, быстрота, выносливость, волевые и другие качества.

Число повторений определяется в первую очередь субъективно - желанием ученика и наступлением усталости. В принципе при обучении надо выполнять упражнение столько раз, сколько хочется. Как только возникает мысль "может быть, закончить?" - повторение надо немедленно прекратить. Спортсмен может уставать как от умственных напряжений, так и от проявления физических усилий, необходимых для выполнения требуемых движений и действий. Естественно, что физическая и психическая усталость сказываются на качестве выполнения изучаемого. Поэтому повторение упражнения следует прекращать при возникновении нарушений в координации движений, снижении требуемого уровня усилий и быстроты, уменьшении амплитуды движений, необходимости сосредоточиться больше, чем в предыдущих попытках.

Эффективность во владении техникой возрастает, если после серии частых занятий (4-6 раз в неделю), направленных на совершенствование техники, сделать перерыв 2-4 дня.

Занимающимся надо крепко запомнить, что ни один ещё спортсмен в мире - от новичка до рекордсмена мира не пострадал от большого числа повторений при изучении и совершенствовании техники [8,11,18].

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Основой подготовки туристов-спортсменов является **техническая подготовка**. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем

нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях [24,36].

В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки значительно увеличиваются.

Техническая подготовка предусматривает наличие определенной техники туризма и включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности.

Техника туризма - это совокупность технических приемов и технических средств, используемых для решения туристских задач.

Технический прием - одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств.

К *техническим средствам* относится личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения.

Техника туризма делится по видам туризма. В каждом виде туризма используются свои определенные совокупности технических приемов и технических средств, которые образуют отличительные признаки техники данного вида туризма. Например, техника преодоления препятствий в пешеходном и водном туризме различна, хотя препятствия могут преодолеваются одни и те же. В водном туризме горные реки преодолеваются по воде с помощью различных плавсредств, например, на байдарках. А в пешеходном - по воде вплавь и вброд. Либо организуют переправы над водой по камням, по бревну и с помощью навесных веревочных переправ.

Техника всех видов спортивного туризма делится на технику преодоления естественных препятствий, технику страховки, технику спасательных работ, технику бивачных работ и технику ориентирования на местности.

Преодолевая естественные препятствия, человек в определенных случаях должен иметь надежные гарантии безопасности. При этом

используется **техника страховки**. **Страховка** - это процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков маршрута. Страховать необходимо во всех случаях, когда самозадержание маловероятно или невозможно, а срыв может привести к тяжелым последствиям.

Страховка делится на типы - массовая (групповая), взаимная, самостраховка, каждый из которых осуществляется с помощью средств страховки. Основным из них является веревка. *Массовая страховка* с применением веревки (троса) чаще всего осуществляется в виде перил и потому называется перильная. Ее применяют при движении групп.

Техническое исполнение такой страховки должно обеспечивать удержание туриста при срыве за счет повисания на заранее натянутой на данном участке маршрута перильной веревке. Перила могут быть вертикальные, горизонтальные, наклонные и используются для поддержания равновесия и ускорения движения.

Взаимную страховку применяют при страховке партнера. Она состоит из выполнения отдельных приемов (элементов) страховки в различных комбинациях. Техническое исполнение должно обеспечивать оптимальную силу трения для задержания падения сорвавшегося. Виды взаимной страховки с помощью веревки разнообразны. Взаимная страховка может быть *одновременной*, когда страховка и передвижение всех участников осуществляется без остановки; или *попеременной*, когда страхующий прекращает движение и осуществляет страховку преодолевающего опасный участок партнера. Страховка может быть верхняя, когда страхующая веревка "подходит" к страхуемому сверху, обеспечивая задержание при его срыве без динамического рывка. Нижняя страховка, идущая снизу, не может обеспечить такого задержания и практически всегда, из-за динамического рывка, при падении страхуемого требуется "протравливать" веревку для снижения силы рывка [50,58].

1.2. Преодоление препятствий путем технических и тактических навыков

Техника и тактика движения. Каждый ходовой день должен начинаться с построения. Руководитель проверяет укладку рюкзаков и их вес. У слабого нужно убавить, а сильному добавить. Старшина проверяет наличие группового снаряжения. Осматриваются места для костра, мусорной ямы. Обожженные консервные банки нужно закопать, все места привала привести в порядок, помня о тех, кто придет за вами. Назначается замыкающий, уточняется система для регулировки скорости движения. В начале ходового дня скорость меньше: надо втянуться. Через 15-20 минут делается остановка для подгонки снаряжения и снятия лишней одежды. Далее остановки по 15 мин после 45-минутного движения.

Скорость движения на маршруте ориентируют на слабых участников. Группа, как армейский строй, не должна растягиваться. Так легче и безопаснее идти, можно своевременно помочь отставшему товарищу. По дороге обычно идут по два человека, а по зелени по одному – в цепочку, чтобы меньше топтать траву. В лесу следует идти по одному с необходимой дистанцией. Ветки лучше наклонять вверх-вниз. В высокой траве следует внимательно смотреть под ноги: могут попадаться ямы, бревна, сучья. С детьми следует в ходовой день идти не более 5-6 ч, причем две трети времени – до обеда. На обед обычно останавливаются в самое жаркое время дня, с 12 до 15 ч. Из трех часов большого обеденного привала новички около 1,5-2 ч тратят на приготовление обеда. Чем опытнее группа, тем быстрее она готовит обед и тем дольше отдыхает.

Нужно взять за правило: с рюкзаком за плечами не бегать. На травянистых подъемах турист идет, ставя ногу на полную стопу, при спусках нога ставится с пятки. Не ходите много по асфальтовым дорогам –

«намнете» ноги. Идти нужно по полосе встречного движения, когда в распоряжении туриста 1 м дорожного полотна, или лучше по обочине.

Переправы



Рис. 1.

Преодоление препятствия способом «маятника» с нижней точкой опоры

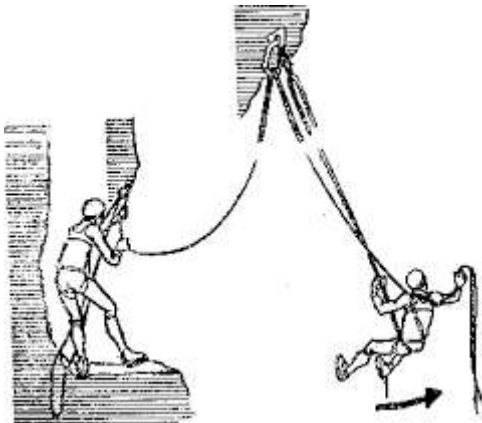


Рис. 2.

Преодоление препятствия способом «маятника» с верхней точкой опоры

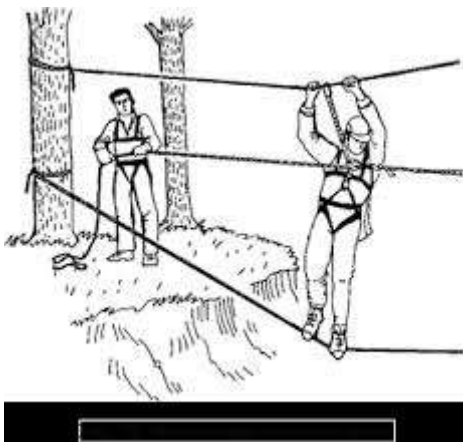


Рис. 3. Переправа по параллельным верёвкам

Преодоление водных препятствий

Водные препятствия часто встречаются на пешеходных маршрутах. Преодолевать их можно вброд или строя простейшие переправы.

Важно выбрать место для переправы. Признаки места для брода: расширение реки на прямом ее участке, рябь на поверхности воды, плесы, отмели, перекаты, островки, тропы и дороги, спускающиеся к реке. Исключение составляют равнинные реки, где при выборе брода необходимо установить отсутствие омутов, глубоких ям, ила, тины, коряг, затопленных деревьев.

При переправе в одиночку переправляющийся страхует себя шестом длиной 2-2,5 м. Шест ставится сверху по течению (напором воды он будет прижиматься ко дну). Ставить шест вниз по течению и опираться на него – грубая ошибка [19].

Переправа вброд через сложные реки может проходить парами или шеренгой. Этот способ заключается в следующем: два или три - пять человек, крепко обнявшись за плечи, двигаются несколько против течения. Движение следует осуществлять приставными шагами. Для улучшения страховки первый, идущий в шеренге, опирается на шест.

При переправе «кругом» переправляющиеся, крепко обнявшись за плечи, образуют круг и передвигаются вращением против часовой стрелки. Для перехода реки вброд можно пользоваться и другим способом переправы – «колонной», который заключается в следующем. Группа выстраивается на берегу вдоль реки в затылок друг другу. Впереди встает самый сильный участник с шестом в руках. За ним второй, не уступающий по силе первому. В середину встают менее сильные члены группы. Туристы обеими руками крепко держат друг друга. Колонна по команде первого приставными шагами входит в воду навстречу течению. Основную силу напора воды принимает на себя первый участник. Он с силой опирается на шест, выставленный вперед вверх по течению. Вторым участником в колонне удерживает первого за пояс, придавливая его вниз, не давая возможности

потоку его опрокинуть и т.д. Каждый страхует впереди стоящего участника. Колонна медленно приставными шагами переходит реку [35].

Иногда на переправах требуется организация командной страховки переправляющихся. Работу эту необходимо разделить на этапы:

- 1) прохождение первого участника с командной страховкой;
- 2) прохождение участников;
- 3) прохождение последнего участника.

Переправа первого участника вброд должна осуществляться при страховке основной веревкой, расположенной выше по течению. Основные веревки имеют толщину 10-12 мм. Веревки с толщиной 6-8 мм называются вспомогательными. Они применяются очень редко. К участнику также должна быть подключена сопровождающая веревка (основная), выдача которой осуществляется ниже по течению. Страховочная и сопровождающая веревки подключаются к нему через скользящие карабины и боковую часть страховочного пояса. Расстояние между страхующей и сопровождающей веревками должно быть не менее половины ширины реки (рис. 4).

Страховочная и сопровождающая веревки удерживаются участниками в руках (не менее двух человек на каждую веревку). Свободные концы веревки не закреплены, оканчиваются узлами (проводник, восьмёрка).



Рис. 4

Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть развернуты лицом к переправляющемуся вброд участнику. Участник, переправляющийся со страховкой с берега, должен быть без рюкзака. При переправе с шестом запрещается закрепление шеста к участнику.

Первый переправившийся через реку участник закрепляет веревку за опору. Группа натягивает и закрепляет страховую веревку на своем берегу, делая из нее перила. Последний участник переправы подключается к перилам самостраховкой от страховочного пояса через скользящий карабин (рис. 5). Длина самостраховки должна быть такой, чтобы участник мог перекрыть перила запястьем вытянутой руки.

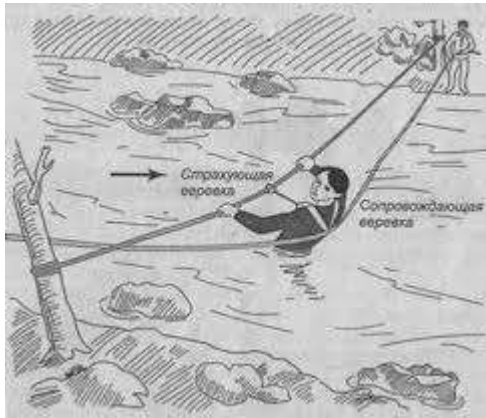


Рис. 5

Кроме самостраховки переправляющийся должен иметь сопровождающую веревку, включенную скользящим карабином в боковую часть страховочного пояса. Можно сделать командную страховку с обоих берегов (челнок). Свободный конец сопровождающей веревки должен быть закреплен на опоре.

Последний участник пристегивает перильную (страховую) и сопровождающую веревки к страховочному поясу через скользящий карабин и переходит реку вброд со страховкой уже с другого берега, как и первый участник переправы (рис. 6).



Рис. 6. Переправа последнего участника



Рис. 7. Переправа по сваленному дереву

Рюкзаки при такой переправе можно переправлять отдельно.

В межсезонье, когда вода холодная, можно организовать переправу над водой, воспользовавшись камнями, выступающими из воды, завалами из деревьев. Иногда над рекой нависает старое, не представляющее ценности умирающее дерево. Спилив его, можно организовать переправу (рис. 7).

Переправа по бревну наиболее удобна и безопасна. Она проводится в тех случаях, когда невозможно переправляться вброд из-за катящихся по дну камней, большой скорости течения, значительной глубины и т.д. В этом случае подбирается наиболее узкое место реки с несколько приподнятыми берегами, чтобы вода не заливала переправу. Приготовленное бревно должно превышать ширину русла реки на 2-3 м. Сучья нужно обрубить, бревно уложить перпендикулярно руслу и укрепить с обеих сторон.

Это рекомендуется делать в следующем порядке: со стороны берега, с которого предполагается наводить переправу, выкапывается ямка. В нее упирается комлем приготовленное бревно. Затем к верхушке крепится узлом «стремя» веревка так, чтобы оставались два одинаковых конца. За них берутся туристы, распределившись так, чтобы с обеих сторон стояло одинаковое количество человек, и начинают медленно поднимать бревно на 40-50°. Когда оно будет поднято на нужную высоту, его разворачивают перпендикулярно к противоположному берегу. По уложенному бревну проходит налегке первый турист, и если необходимо, закрепляет для устойчивости его верхушку. Веревку, на которой опускали бревно,

перевязывают на опору на нужную высоту. Участники переправы используют ее в качестве перил [34,35].

1.3 ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ МНОГОБОРЦЕВ

Пешеходные дистанции – молодой и развивающийся вид спорта. Ранее пешеходный туризм был широко представлен только в виде дисциплины «маршруты». В последующие годы появилось новое самостоятельное направление – «дистанции». [36]

Изначально спортивный туризм на пешеходных дистанциях представлял собой только соревнования в **природной среде**. В дальнейшем, из-за невозможности проведения стартов в зимнее время года, появились **зальные соревнования** в закрытых помещениях.

В пешеходном туризме **дистанция представляет собой** набор технических приемов, совершаемых благодаря использованию специального снаряжения, проходимых в строго определенном порядке на скорость.

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке.

Этап технический – часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством **технических приемов**.

Технический приём – это действия группы (связки, участника), направленные нахождение этапа и не противоречащие Правилам и Регламенту проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.

Техническая подготовка включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике

ориентирования на местности.

Техника туризма - это совокупность технических приемов и технических средств, используемых для решения туристских задач.

Технический прием - одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств.

К техническим средствам относится личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения.

В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки значительно увеличиваются.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристами индивидуальных технических приемов. Вторая - на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

В спортивном туризме существуют два вида туристско-спортивных соревнований.

Это:

-соревнования на длинных дистанциях (спортивные походы);

-соревнования на технических дистанциях (туристское многоборье).

Соревнования по туристскому многоборью проводятся по разным видам туризма (пешеходный, лыжный, горный и т.д.). Состязания на технических дистанциях носят прикладной характер (Кодыш Э. Н., 1990; Константинов Ю. С., 2000; Федотов Ю. Н., Востоков И. Е., 2002; Вяткин Л. А., 2004). [47]

То есть соревнования проводятся с целью повышения технического и тактического уровня подготовленности туристов. В настоящее время туристское многоборье выходит за «рамки» прикладного характера и постепенно становится самостоятельным видом спорта. Не так давно спортивное ориентирование отделилось от спортивного туризма и стало независимым видом спорта мирового масштаба.

Основой подготовки юных туристов-спортсменов является техническая подготовка. Она включает в себя теорию и практику, но отрабатываются технические приемы на практических занятиях в природных условиях. Это подготовка по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, спасательных работ, подготовка по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает 20-25% от общего времени подготовки, а на этапе спортивного совершенствования с повышением уровня квалификации спортсменов суммарный объем технической нагрузки увеличивается до 75-80%. При этом большая часть технических приемов реализуется в условиях сложных туристских походов и участия в соревнованиях на дистанциях высокого класса [17].

Техническая подготовка подразделяется на индивидуальную и групповую. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая - на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Если турист имеет высокую индивидуальную подготовку, то он увереннее взаимодействует в группе. В настоящее время обычной практикой становится подготовка спортсменов к участию в соревнованиях по определенному виду туризма (пешеходному, горному, лыжному, водному и т.д.). Многие туристы-спортсмены специализируются на одном из видов туризма, одни тренируются к соревнованиям на дистанциях, другие - к соревнованиям на маршрутах.

Техника пешеходного туризма весьма разнообразна и постоянно модифицируется (Правила соревнований на 2005-2008). Это связано с разнообразием рельефа и скоростью прохождения данного этапа дистанции. Технику в пешеходном многоборье можно условно разделить на два вида:

-техника организации страховки предусматривает ряд технических приёмов обеспечивающих безопасность спортсмена;

-техника передвижения по этапу включает способы движения на этапе (Федотов Ю. Н., Востоков И. Е., 2002). Техника передвижения зависит от индивидуальных особенностей многоборцев и от сложности рельефа местности.

В соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях выполнение технических приемов довольно специфично и занимает в структуре соревновательной деятельности 41,4% общего времени прохождения дистанции [36]

Процесс подготовки в туристском многоборье предусматривает совершенствование отдельных технических приемов, используемых на соревнованиях. Чаще всего спортсмены тренируют эти технические действия отдельно, что затрудняет выступление на конкретных соревнованиях (Кодыш Э.Н., 1990; Константинов Ю.С., 2000; Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., 2003).

Комплексное использование технических приемов, предусматривающее тренировку нескольких технических этапов дистанции, позволит более эффективно готовить спортсменов-туристов к соревнованиям на дистанциях.

Техника пешеходного туризма значительно отличается от техники других видов спорта. Все технические действия спортсменов, участвующих в соревнованиях по группе дисциплин «дистанции - пешеходные», мы разделили на следующие четыре группы:

1) *техника передвижения по пересеченной местности* - заключается в умении спортсмена перемещаться по дистанции между техническими этапами максимально быстро. Сложность элементов данной группы изменяется в зависимости от:

- сложности рельефа;
- количества и веса специального снаряжения;

- количества и последовательности технических этапов;

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

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

4) *техника ориентирования на местности* - совокупность применяемых технических приемов и средств, позволяющих эффективно (с наименьшими физическими и иными затратами) свое положение относительно окружающих ориентиров местности, определять стороны света, нужное направление движения и точное движение согласно этому направлению, а также решать конкретные задачи ориентирования [11].

В спортивном туризме существуют несколько видов туристско-спортивных соревнований. Один из таких видов это - соревнования на технических дистанциях (туристское многоборье).

Соревнования заключаются в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач (Русский турист, 1998; Федотов Ю. Н., Востоков И. Е., 2002; Правила соревнований по туристскому многоборью, 2005-2008).

Соревнования могут проводиться на одной или нескольких видах дистанций:

- Дистанция по технике туризма
- Тактико-техническая дистанция

□ Другие виды дистанций в соответствии со спецификой данного вида туризма.

Соревнования по технике пешеходного туризма заключаются в прохождении участниками дистанции, требующей знания технических приёмов и способов преодоления препятствий. Дистанция состоит из определённого набора естественных препятствий, которые принято называть этапы.

Туристское многоборье очень насыщено различными техническими приемами и действиями. Они составляют основу данного вида спорта, и их значимость стоит на одной ступени с безопасностью их выполнения.

Во многих источниках (Кодыш Э. Н., 1984, 1990; Константинов Ю. С., 2000; Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н., 2004; 1001 совет туристу, 1998) авторы дают представление о технике пешеходного туризма, перечисляя при этом технические этапы, не описывая саму технику пешеходного туризма. Или просто дают описание техническим этапам, не упоминая даже слова о технике туристского многоборья [37]

Кодыш Э.Н.(Соревнования туристов), кроме этого предлагает разделить технику пешеходного туризма на группы:

- Технически сложные
- Технически простые
- Без физической нагрузки
- Начальные туристские навыки

В каждую группу входят технические этапы и специальные задания. Но классификация по группам сделана ориентировочно, так как только конкретные условия прохождения каждого этапа могут позволить объективно оценить его действительную сложность [19].

Все технические действия участников строго регламентированы (Русский турист, 1998; Регламент проведения соревнований по спортивному туризму 2014 г.; Теплоухов В. , 2000; Лосев А. С., Кошельков С. А., 1995) в правилах организации и проведению соревнований по туристскому

многоборью. В них дается указания для конкретных этапов, но описания техники в них тоже нет. Эти руководства направлены на обеспечение безопасности организации и проведения соревнований [26].

Школьные соревнования целесообразно проводить по I (первому) классу дистанции и по разным возрастным категориям, которые можно разделить на группы начальных (младших), средних (5 - 8) и старших классов.

Желательно в основную команду включать не менее 6 участников из них двух девушек и + одного участника в запас. Обычно, можно формировать несколько команд от одного класса, в конечном итоге можно определить самый лучший класс среди участников соревнований по спортивному туризму в соответствующей возрастной категории.

Такие соревнования можно проводить во внеурочное время, выходные, праздничные дни, или общешкольные дни здоровья. В ходе школьных соревнований, особенно среди младших классов рекомендуется проводить встречные эстафеты по типу "веселых стартов"; "Попробуй догони" и другие, наиболее динамичные и зрелищные.

Практикуется проведение соревнований с элементами спортивного ориентирования (на топографических картах где в одном см 250 м, 500 м, 1000 м) по правилам спортивного ориентирования, с микроспринту.

Соревнования по микроспринту проводятся в основном в личном зачете по олимпийской системе. Они проводятся на открытой местности, на которой размечаются рядом две площадки одинаковые по размеру и форме (не более 60 квадратных метров). На этих площадках по всей территории располагают в произвольном порядке контрольные пункты (КП) с обязательным нумерацией и отметками (компостеры или цветные карандаши). Количество контрольных пунктов в обеих площадках должно быть одинаково, но не менее 12.

Участнику от команды выдается контрольная карточка где указаны номера КП в два раза меньше общего количества. Участник должен

отметить все свои КП и пересечь контрольную линию. Старт обоим участникам дается одновременно. Тот участник, который пересек контрольную линию раньше, переходит в следующий тур. В финальном туре разыгрываются 1- 2 и 3-4 места.

При проведении двухдневных соревнований (слетов) рекомендуется организовывать конкурс туристского быта, у общего вечернего костра проводить конкурсы представления команд, художественной самодеятельности (туристской песни), туристской фантазии, газет, фотографий, определение растений, минералов и другие.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮСШОР по спортивному туризму

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятия, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного туризма организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных туристов.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с координацией, физической готовностью, выносливостью, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда практических занятия в спортивном зале, который должен быть специально оборудован.

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

Соревновательная деятельность в спортивном туризме весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях в течение года 16-20 раз.

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Разделы учебной программы сохраняются на каждом этапе образования. Усложняются спортивные нормативы и глубина освоения тем.

Выводы по первой главе

На основании теоретического анализа совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев можно сделать выводы:

1. Занятия туристическим многоборьем расширяет возможности спортсменов, развивая стремление познания окружающего мира к личному и физическому совершенствованию. Были определены педагогические условия подготовки юных туристов многоборцев.

2. Для успешной организации учебно-тренировочного процесса были определены следующие педагогические условия:

- преодоление препятствий с использованием технико-тактических средств;
- изучение основы туристского многоборья;
- формирование у туристов положительного отношения к туристскому многоборью, связанных с активным стремлением к самосовершенствованию;

3. Особенности подготовки юных туристов многоборце не сильно отличаются от других видов спорта. Основные особенности: возрастные ограничения, для развития техники используются многократное повторение, тактика преодоления препятствий в туристском многоборье в основе

шаблонна, но для ее совершенствования спортсмены сами додумывают ее до идеала. | Уровень развития техники и тактики, определяет перспективу | спортивного совершенствования юных туристов многоборцев

ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по совершенствованию технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев

2.1. Организация и методы опытнo-экспериментального этапа исследования

Опытнo-экспериментальный этап исследования был организован на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя Общеобразовательная Школа №105 г. Челябинска имени В.П. Середкина»

20 человек (юноши), возраст занимающихся – 14-15 лет.

Исследование проводилось в три этапа.

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

На втором этапе была разработана и реализована методика совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев. Занятия в рамках эксперимента проводились на базе МБОУ СОШ №105 г. Челябинска и изумрудный карьер г. Челябинска.

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

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся, использовались следующие задания:

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

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

Показатель физической подготовленности юных туристов-многоборцев до эксперимента представлены в таблице 1 и рис. 1

Таблица 1

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

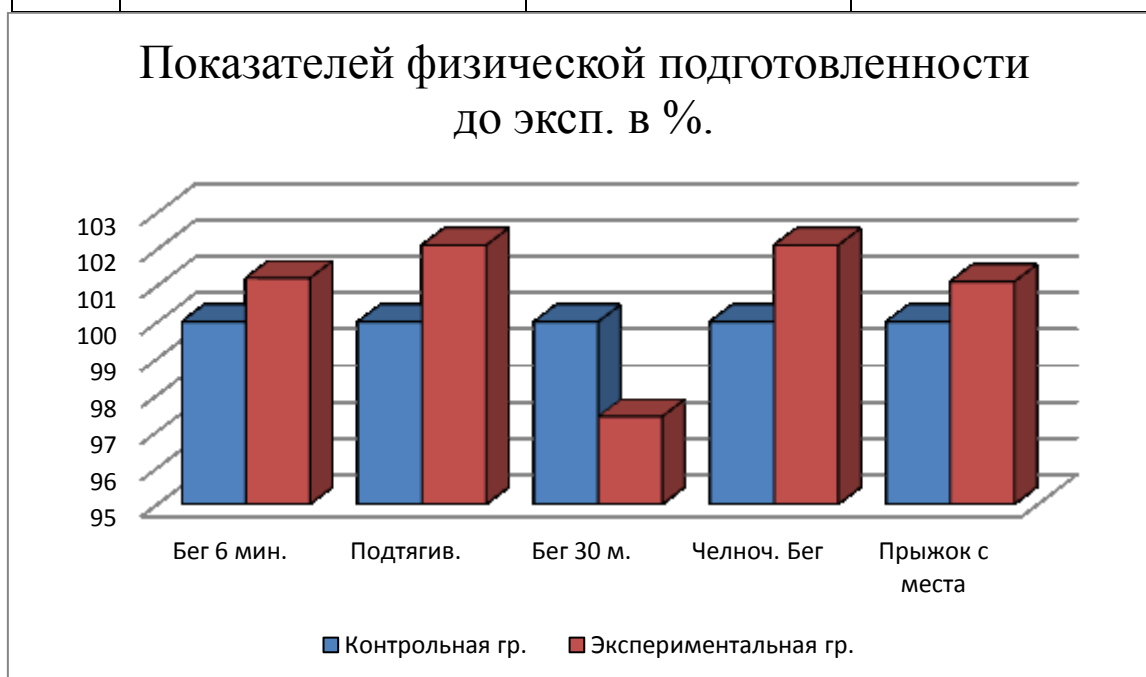


Рис.1

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

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

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

Таблица показателей технико-тактической подготовленности по преодолению естественных препятствий туристов-многоборцев до эксперимента представлены в таблице 2 и рис. 2

Таблица 2

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

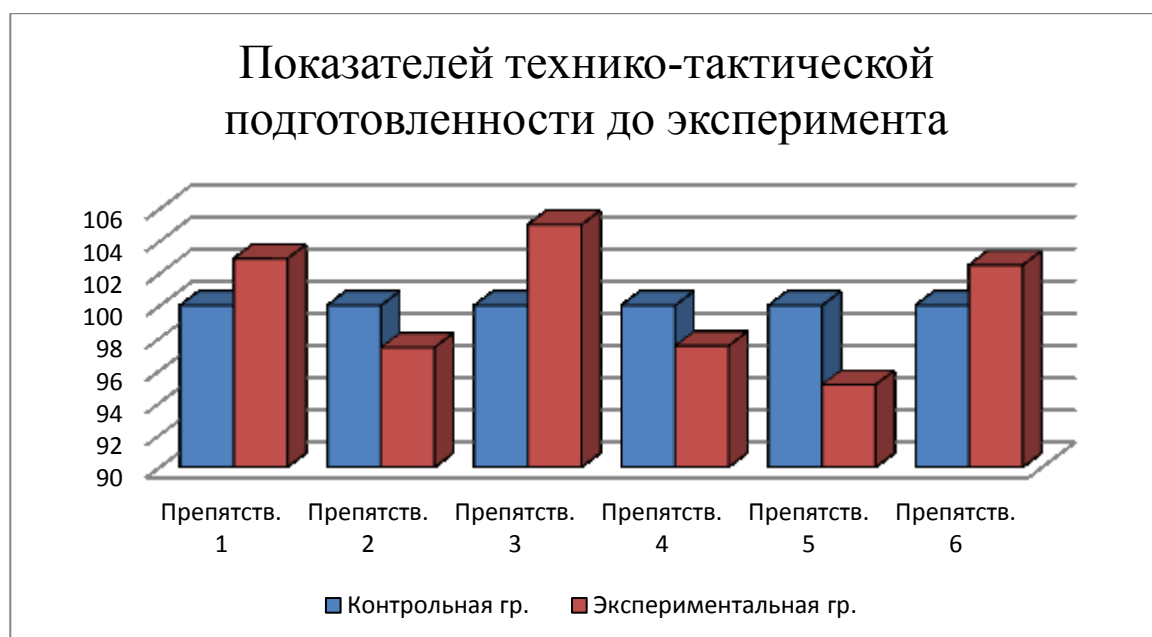


Рис.2

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

2.2. Реализация методики совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев

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

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

1. Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

2. Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

3. Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

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

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

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

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

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

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

Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

Содержание программы:

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся использовались тесты:

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

Оборудование: секундомер, свисток.

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

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

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

2. «Подтягивание» (сила).

Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (юноши).

Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются.

У юношей подсчитываются количество правильно выполненных подтягиваний.

3.«Бег на 30 метров» (быстрота).

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

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

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

4. «Челночный бег 3x10 м» (ловкость).

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

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

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

5. «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности).

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

Тактико-техническая подготовка.

Соревнования по туристскому многоборью. Правила. Регламент. Инструкторская подготовка. Работа службы дистанции соревнований. Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила организации и проведения городских соревнований по туристскому многоборью. Программы городских и областных соревнований по туристскому многоборью, туристских слетов. Положение о соревнованиях, основные положения. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов. Организация судейства. Права и обязанности судей. Судейство на старте, финише, на этапах. Виды старта. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Оборудование старта, финиша, этапов. Обеспечение безопасности на дистанции. Организация судейской страховки. Мандатная комиссия. Протесты. Порядок снятия команды с соревнований. Документация соревнований. Протоколы. Подсчет результатов. Организация информации с дистанции. Таблица штрафов за ошибки и нарушения. Итоговое занятие. Тест по правилам соревнований и системе штрафов. Разработка положения соревнований кружка. Инструктаж судей. Пользование таблицей штрафов. Работа в качестве судей на этапах, старте. Постановка этапов, оформление протоколов. Изучение условий проведения городских и областных соревнований, а также положений о соревнованиях зонального и всероссийского масштабов.

Формы занятий: беседа, тест, судейство, рассказ.

Узлы.

Работа с веревкой. 10 основных узлов. Способы вязки, применение узлов. Знание видов веревки. Терминология при работе с веревкой. Уход за

веревкой и карабинами. Полиспасть и блоки. Петля самостраховки. Вязка усов. Вязка беседки на время. Опорные петли. Техника натяжения веревки с помощью среднего узла, штыка. Страховочная система. Практика. Отработка вязки узлов на время (петля самостраховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста и натяжения веревки через переправу. Вязка беседки на время.

Туристские узлы

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

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».
2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый».
3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».
4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».
5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

«Прямой» узел можно вязать двумя способами.

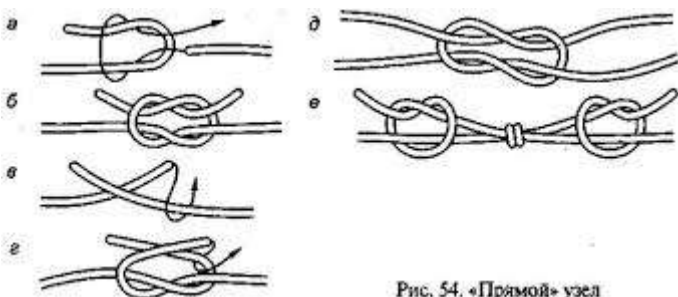


Рис. 54. «Прямой» узел

Рис. 14. «Прямой» узел

«Ткацкий» узел

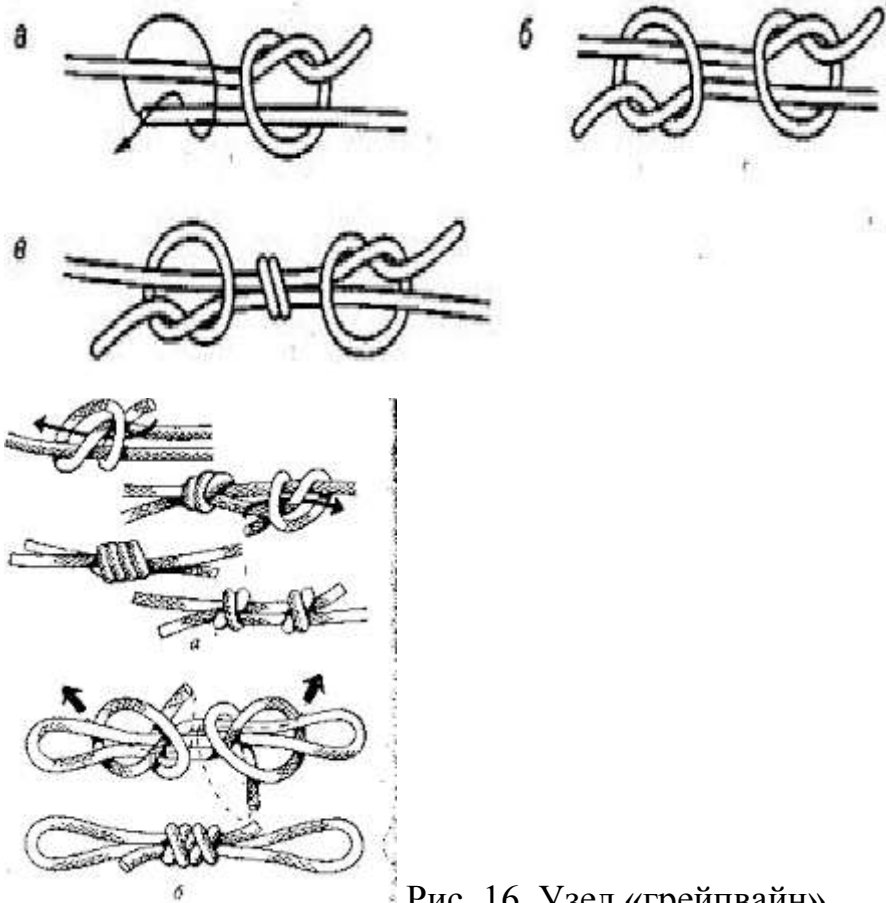


Рис. 16. Узел «грейпвайн»

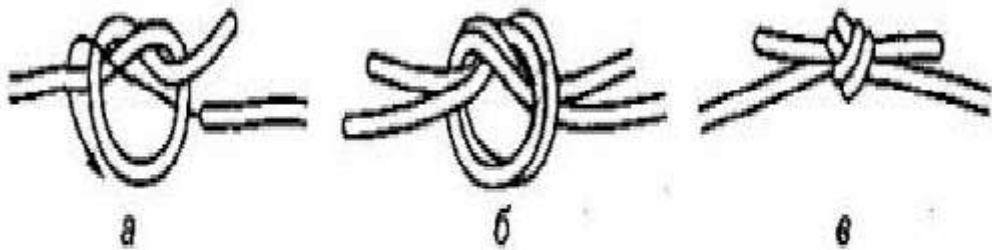
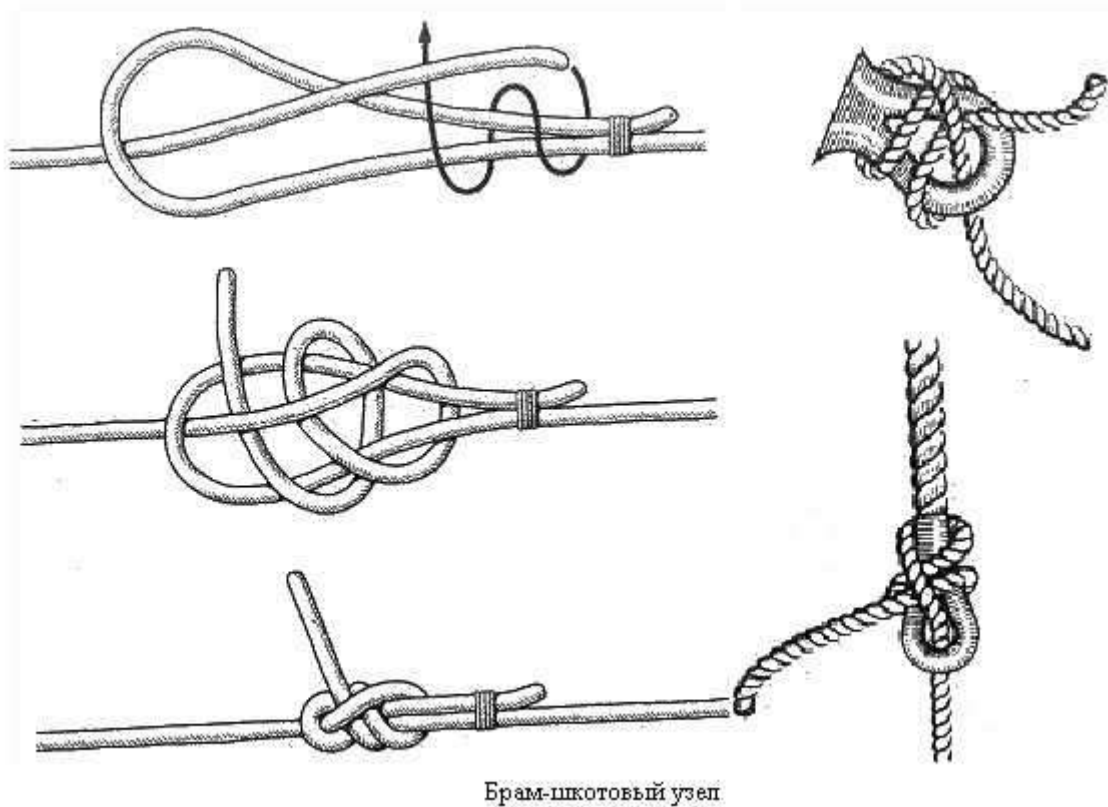


Рис. 17. «Встречный» узел

«Брамшкотовый» узел

Берём две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке 18а, б. Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся узлы.



Брамшкотовый узел

Рис. 18. Брамшкотовый» узел

«Академический» узел Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на рисунке 19а, б. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы (рис. 19в).

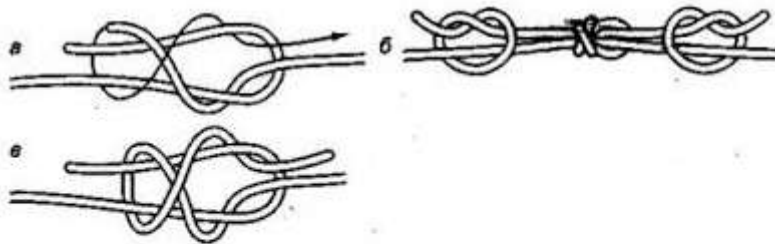


Рис. 19. «Академический узел»

Узел «простой проводник» Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел (рис. 20), чтобы получилась петля.



Рис. 20. «Простой проводник»

Формы занятий: отработка технических этапов, сдача нормативов по туристской технике, соревнования.

Страховка и сопровождение 3 класс.

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, через каньон, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Самостраховка. Практика. Отработка переправ с сопровождающей веревкой по старшей группе А. Организация командной страховки. Отработка переправ первого участника. Прохождение на время.

Формы занятий: отработка технических этапов, тренировка, кросс с элементами туристской технике.

Дистанция по тур технике. 3 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Этапы туртехники. Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Установка и снятие палатки. Маятник. Подъем, спуск по склону. Переноска пострадавшего. Кочки. Мышеловка. Практика. Отработка элементов туртехники. Тактика туристских соревнований. Прохождение дистанции. Подготовка снаряжения для соревнований.

Формы занятий: отработка технических этапов, сдача нормативов по туристской технике, соревнования, кросс, работа со снаряжением

Дистанция по КТМ 3 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов)

Требования к снаряжению. Организация перил. Полиспаст. Снятие перил. Укладка бревна. Этапы КТМ. Навесная переправа. Траверс по перилам. Спуск и подъем по командным перилам. Организация перил. Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей. Транспортировка груза. Зимний КТМ. Этапы зимнего КТМ: слалом, спуск с поворотами, зигзаг, лыжный спуск, переправа через реку по бревну и навесной, спуск с торможением в заданном квадрате. Переправа по тонкому льду, подъем на лыжах серпантинном. Транспортировка лыж на переправах. Практика. Оработка техники этапов КТМ, прохождение этапов. Тактика прохождение этапов на коротких дистанциях КТМ. Подготовка снаряжения для соревнований.

Формы занятий: отработка технических этапов, соревнования, кросс, работа со снаряжением. Обсуждение и анализ (в форме игры-тренинга) различных спортивных нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, непосредственно при подготовке спортсмена (команды) к старту соревнований, перед стартом, на техническом этапе, на финише; правомерность (обоснованность) требований участника или капитана команды соревнований при разрешении (опротестовании) спорных ситуаций.

Скалолазание.

Спуск по перилам. Дюльфер. Организация системы спуска. Страховка. Техника безопасности при спусках и подъемах. Свободное лазание по скалам с командной страховкой. Практика. Оработка техники скалолазания. Дюльфер. Свободное лазание. Подъем с помощью жумара.

Формы занятий: отработка технических этапов.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки на месте и в движении. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания на обеих

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

Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий.

Гимнастика. Комплекс гимнастики, разминка, упражнения на перекладине, упражнения в равновесии на бревне, кувырок вперед, назад, в сторону, в группировке, стойка на лопатках, 2 кувырка вперед, слитно, кувырок назад в полушпагат, мостик, кувырок – полет вперед с места и с разбега, перевороты.

Упражнения с гантелями, штангой. Сгибание и разгибание рук, повороты, наклоны туловища, поднимание на носки, приседания, жим, выпады. Упражнения на равновесие. Выполняются на скамейке, бревне. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающему бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Дюльфер. Подъем с жумаром. Свободное лазание по скалам. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, эстафетный бег, бег на 400, 600 м, кросс с преодолением препятствий, интервальный бег, переменный бег, прыжки в длину, с места, с разбега, многоскоки.

Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение

дистанций 1-3 км, катание с гор, спуски, подъемы, повороты, торможения на склоне, приемы падения. Коньковый ход.

Подвижные игры: игры с мячом, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м, многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, бег по заболоченной местности. Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на 30, 60, 100, 200, 400 м., быстрое приседание и вставание, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, реку, переправа по качающему бревну, подъем по крутым склонам. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями, прыжки через скамейку, поваленное дерево.

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

Лыжная подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, полуелочкой, лесенкой, ступающим шагом. Торможение плугом, полуплугом, перешагиванием, поворотом. Обучение поворотам на месте и в движении. Тропление лыжни. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Коньковый ход.

Туристская техника. Прохождение этапов туртехники. Движение через кустарники, завалы, по заболоченной местности. Движение по склонам. Акробатика. Упражнения на равновесие. Переправы по веревкам, по бревну. Подъем по склонам. Элемент скалолазания. Дюльфер.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол.

Одной из форм подготовки занимающихся было проведение соревнований. Участие в СТМ начинается с момента регистрации. Информация о дистанциях, должна быть либо выдана командам заблаговременно, либо вывешена. Перед началом соревнований для капитанов (участников) команд может производиться показ или демонстрационное прохождение дистанции судьями или командой, не участвующей в соревнованиях. Одновременно даётся разрешение по возникшим вопросам.

Описание туристских этапов.

Подъем по склону с наведением перил.

Этап организуется на снежном, задернованном, песчано-глиняном склоне, крутизной 30-40°, с ровным, безопасным выкатом, протяженностью не более одной веревки (20-40м). На верхней площадке должны находиться естественные или искусственные точки закрепления веревки, а на склоне, 45 равномерно распределенные, и промаркированные, (3-5) точки промежуточной страховки (настоящие или условные).

Первый участник движется по склону с нижней командной страховкой свободным лазанием. Страховочная верёвка подключается к участнику в

грудное перекрестие, свободный конец закреплён на опоре либо на участнике. Первый участник движется без рюкзака (допускается с бухтой верёвки, закреплённой на корпусе, но не подвешенной свободно), прищелкивая командную страховку через промежуточные пункты страховки. Участник, осуществляющий страховку, должен быть без рюкзака, в рукавицах. Для подъёма команда наводит страховочные перила. Для организации самостраховки при движении по перилам на подъёме участник использует схватывающий узел, связанный из репшура диаметром 6 мм., имеющий в рабочей части (между участником и перилами) две ветви и подключенный в грудной карабин участника. Длина петли для вязки схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки. При движении по перилам схватывающий узел находится выше корпуса участника. Участник во время движения по перилам перемещает схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке). Участник осуществляет страховку без рюкзака, в рукавицах. Рюкзаки транспортируются на участниках. Провис петли страхующей верёвки не должен быть ниже уровня ступней страхуемого участника (по вертикали). Возможна организация двух ниток (ширина коридора 1.5 м, на участника не менее 0.7 м) движения.

Траверс склона с наведением перил.

Этап организуется на снежном, задернованном, песчано-глиняном склоне, крутизной 30-40°, с ровным, безопасным выкатом. Протяженность траверса не более одной веревки (20-40м). На исходной и целевой площадке должны находиться естественные или искусственные точки закрепления веревки, и точки или перила накопители для самостраховок всех участников.

46 На траверсе равномерно распределяются три – четыре промаркированные точки промежуточной страховки.

Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево, крюк, опорная петля с карабином и т.п. Место организации пункта страховки указывается судьями этапа. Если коридор

траверса расположен на высоте более 3 м над уровнем земли, участнику предоставляется судейская страховка, выполненная в виде сквозных перил между началом и концом траверса, к которым участник обязан пристегнуться своей длинной самостраховкой.

Первый участник проходит опасный участок траверса способом, оговоренным условиями, на командной страховке. Страховка первого участника осуществляется другим участником команды, находящимся на верхнем страховочном пункте и стоящим на самостраховке. Конец страховочной веревки закреплен.

Первый участник должен прощелкнуть страховочную веревку через все судейские промежуточные точки страховки.

После выхода первого участника на конечную точку траверса команда навешивает горизонтальные перила, закрепляя их карабинами за судейские точки крепления.

Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой.

Этап организуется на снежном, задернованном, песчано-глиняном склоне, крутизной 30-40°, с ровным, безопасным выкатом. Протяженность спуска не более одной веревки (20-40м). На верхней площадке должны находиться естественные или искусственные точки крепления и дистанционного снятия командных перил (дерево, судейский карабин и др.). На склоне должны быть линии, определяющие начало и конец спуска (судейская маркировка или естественный уступ площадки). Для организации спуска команда навешивает страховочные перила.

Для организации самостраховки при движении по перилам, участник использует схватывающий узел, связанный из репшура диаметром 6мм., имеющий в рабочей части (между участником и перилами) две ветви, подключенные в грудной карабин участника. При движении по перилам схватывающий узел находится выше корпуса участника. Участник во время движения по перилам перемещает схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

Участники не могут находиться друг под другом. Движение осуществляется в рукавицах.

Возможна организация двух ниток (ширина коридора 1.5 м, на участника не менее 0.7 м) движения.

При движении на спуске со спусковым устройством (шант, восьмерка, инвар, лесенка) расстояние от рук до спускового устройства должно быть не менее 30 см.

4. Навесная переправа.

Переправа организуется над руслом равнинной реки, на надежных опорах на берегу реки (на стволах деревьев, диаметром не менее 30см; на надежных сваях, на судейских опорных петлях и т.п.). Точки крепления переправы на опорах, а так же точки крепления полиспаста должны быть промаркированы.

На навесной переправе допускается натяжение только двойной веревки.

Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку: страховочный пояс-беседка. Допускается движение на двух карабинах: грудь-беседка. Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему.

Порядок пристегивания к перилам при прохождении этапа навесная переправа включает следующие пункты:

а) встать на самостраховку на перила, при этом:

- если перила выполнены из одинарной веревки, то для самостраховки используется статически ненагруженная веревка, натянутая параллельно основным перилам силами команды. В отдельных случаях в соответствии с условиями соревнований силами судейской бригады натягивается судейская страховочная веревка, которая предоставляется команде как страховочные перила до начала работы на этапе. В этом случае, после прохождения этапа, команда обязана снять только свое, используемое на этапе, снаряжение (веревки);

- если перила выполняются из двойной веревки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе веревки;

б) подключить сопровождающую веревку к участнику (для подключения допускается использование любого несущего элемента страховочной системы, расположенного на передней части туловища);

в) подключится к перилам (при этом в момент подключения участника к перилам и далее во время движения по переправе до снятия с перил сопровождающую веревку должен удерживать в руках не менее чем один участник в рукавицах).

Допускается п.п. "а" и "б" выполнять в обратном порядке, либо одновременно.

Порядок отстегивания от перил обратный.

Свободный конец сопровождающей веревки закреплен на опоре, допускается закрепление на участнике, стоящем на самостраховке.

В случае, если переправа заявлена в условиях соревнований как наклонная (угол более 20 градусов), то:

- сопровождающая веревка должна выдаваться через карабин (опорную точку на «верхнем» берегу), в т.ч. и для последнего;

- движение участников по переправе только ногами вперед;

- необходимо наличие самостраховки у сопровождающего.

При неудовлетворительном состоянии переправы (провис, ослабление крепления на опорах), выраженной в погружении участника в воду, опасном задевании за грунт или выступающие предметы, срывы ограничений, последующий участник может быть запущен только после дополнительного натяжения переправы.

Навесная переправа может быть нагружена только одним участником. Запрещается какая бы то ни было загрузка веревки другими участниками или грузом (оттягивание веревки вниз, зависание).

Первый участник может переправляться через овраг, используя судейский альпеншток. Участники, обеспечивающие страховку и

сопровождение, должны быть без рюкзаков, в рукавицах и развёрнуты лицом к переправляющемуся. К первому участнику страховочная и сопровождающая верёвки подключаются в грудное перекрестье системы. Для переправы команда наводит транспортные и страховочные перила, которые крепятся к опорам посредством узлов, разрешенных к применению на дистанции. Страховочную (верхнюю) верёвку запрещается натягивать с помощью полиспаста. Для натяжения перил используется петля из репшнура диаметром 6мм., имеющая в рабочей части не менее 4-х ветвей. Допускается наведение сдвоенной (страховочной + грузовой) верёвки, в этом случае сдвоенная верёвка наводится полиспастом. Одинарным полиспастом натягивается одна веревка. Движение первого участника разрешается после разгрузки полиспаста. Переправа может быть нагружена только одним участником. Участник переправляется по навесной переправе с самостраховкой и сопровождением (допускается с бухтой верёвки, закреплённой на корпусе, но не подвешенной свободно). Сопровождающая верёвка включается в грудное перекрестье страховочной системы. Запрещается транспортировка рюкзаков по навесной переправе совместно с участником. Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему. Применение блоков и кареток для движения может быть допущено к использованию только комиссией по снаряжению.

Сопровождающую верёвку должен удерживать в руках не менее, чем один участник в рукавицах с момента подключения участника к транспортным перилам до снятия с транспортных перил. Свободный конец сопровождающей верёвки закреплён либо на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке.

5. Укладка бревна через овраг с наведением перил.

Этап оборудуется на реке или овраге, длина до 10метров. Все участники должны находиться в касках и рукавицах. Для подъема и укладки бревна пользуются не менее чем двумя оттяжками из основной веревки.

Границы опасной зоны – контрольные линии.

Оборудование этапа – маркированные опоры (деревья), отмеченный коридор, куда команда должна уложить бревно, локальная петля на опоре стартового берега. Протяженность этапа не более 20 м.

Задача команды – со стартового берега уложить бревно в створ финишного берега, навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять перила.

Переправа первого участника осуществляется с обеспечением страховки основной верёвкой. Движение по бревну первого участника допускается любым способом. Страховочная верёвка должна удерживаться участниками (не менее 2-х) в руках или через опору одним участником. Свободный конец страховочной верёвки закреплён. Участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, должны быть без рюкзаков, в рукавицах и развёрнуты лицом к переправляющимся. К первому переправляющемуся участнику страховочная верёвка подключается в грудное перекрестие. Участник переправляется по бревну с самостраховкой и сопровождением. Участник подключается к страховочным перилам «усом» самостраховки, идущим от грудного перекрестья страховочной системы. Длина самостраховки должна быть такой, чтобы участник мог перекрыть карабин, скользящий по страховочным перилам, запястьем вытянутой руки.

Сопровождающая верёвка подключается к участнику в грудное перекрестье страховочной системы. Сопровождающую верёвку должен удерживать в руках не менее чем один участник в рукавицах. Свободный конец сопровождающей верёвки закреплён либо на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке.

2.3. Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы

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

Таблица 3

Показатели физической подготовленности туристов-многоборцев после эксперимента.

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

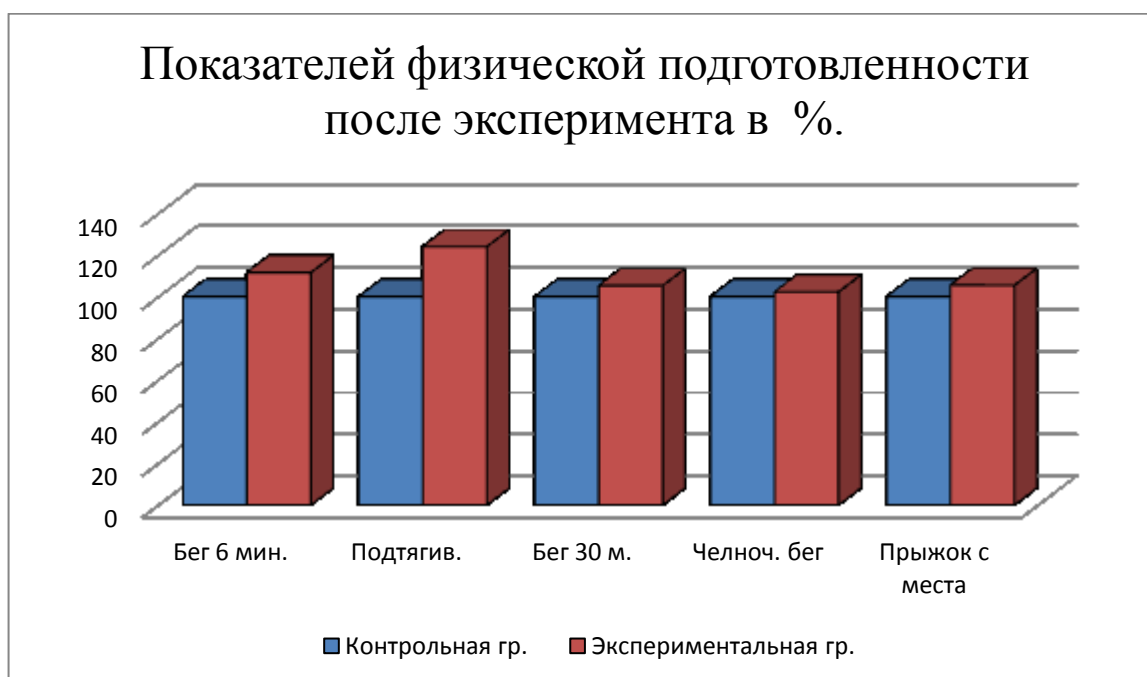


Рис. 3

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

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

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

Показатели силовой подготовленности туристов-многоборцев также улучшились – с 9,1 до 14,3 раз. Это объясняется включением в программу подготовки упражнений на развитие силы.

Тестирование скоростных способностей не выявило статистически значимых различий, это можно объяснить тем, что экспериментальная методика в большей степени была направлена на развитие выносливости, силовых и координационных способностей.

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

Показатели технико-тактической подготовленности по преодолению естественных препятствий туристов-многоборцев после эксперимента представлены в таблице 4 и рис. 4

Полученные результаты исследования в ходе педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что уровень технической и тактической подготовленности туристов-многоборцев по большинству показателей достоверно улучшился.

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

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

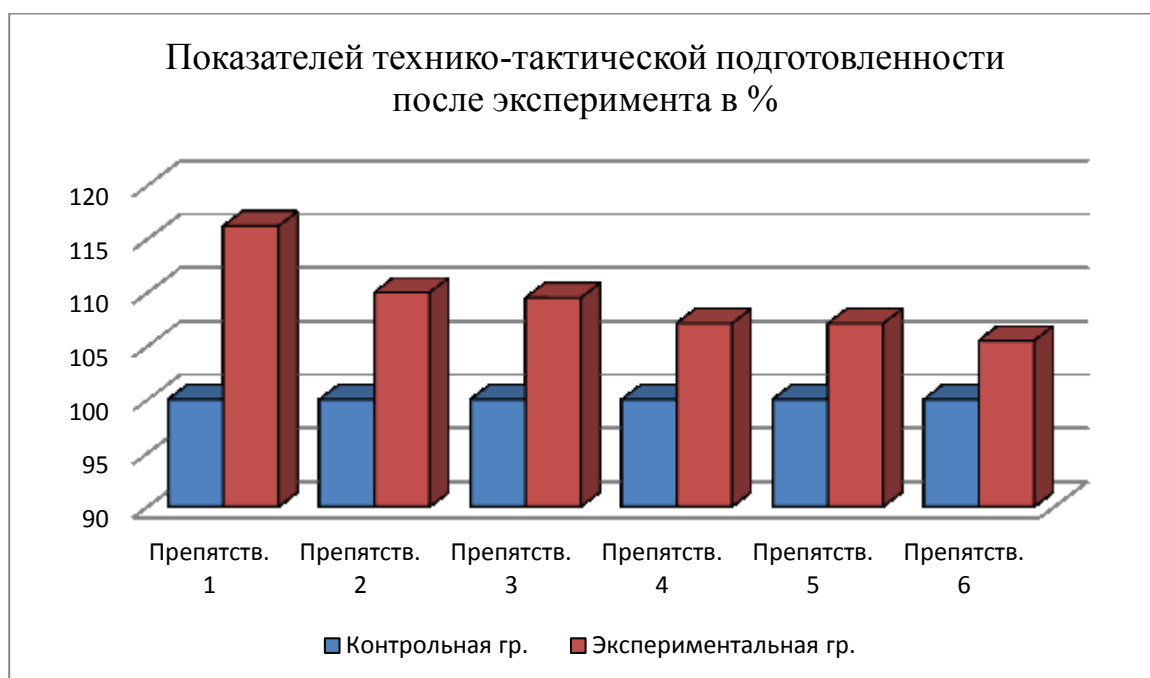


Рис.4

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

Таблица 5

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

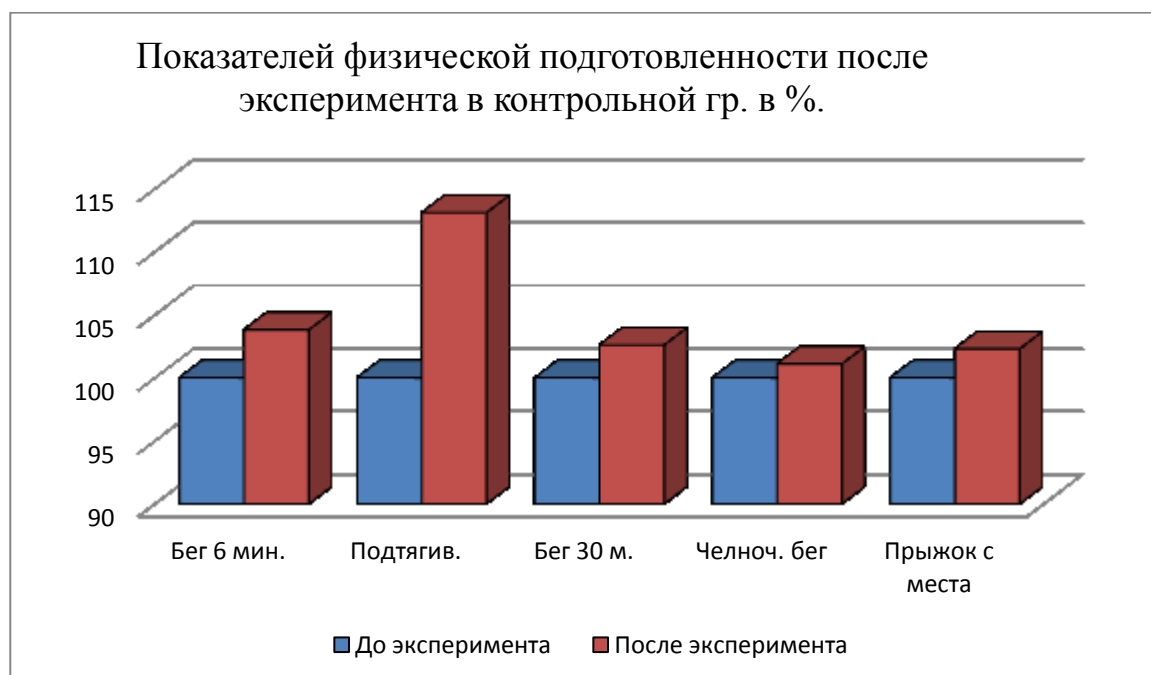


Рис. 5

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

Таблица 6

№ п/п	Вид препятствия (В баллах)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность в %.
1	Подъем по травянисто-осыпному склону	3,5±0,05 100%	3,7±0,07 105,7%	5,7%
2	Спуск по травянисто-осыпному склону	3,9±0,11 100%	4,1±0,06 105,1%	5,1%
3	Переправа по бревну с перилам	4,0±0,08 100%	4,2±0,08 105%	5%
4	Переправа по камням	4,0±0,11 100%	4,2±0,11 105%	5%
5	Спуск по склону «дюльфером»	4,1±0,14 100%	4,2±0,08 102,4 %	2,4 %
6	Движение по «завалу»	4±0,08 100%	4,2±0,09 105 %	5 %

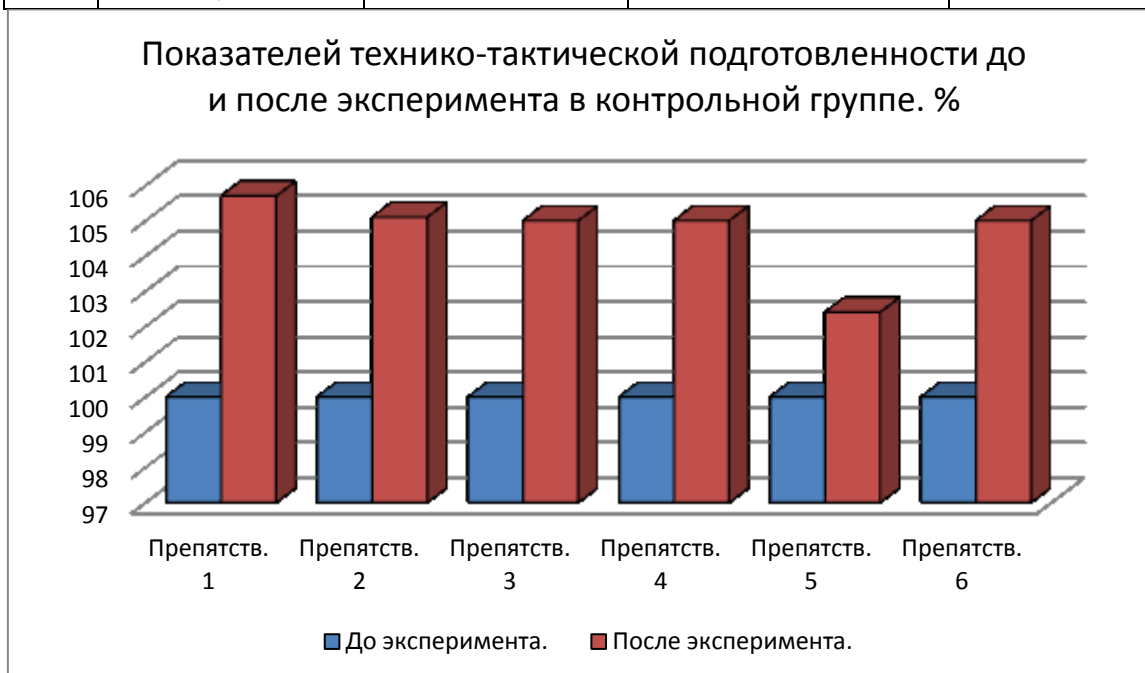


Рис. 6

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

Таблица 7

№ п\п	Вид препятствия	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность В %
1	6-ти минутный бег, м	1380,3±18,5 100%	1580,7±18,9 114,5%	14,5%
2	Подтягивание	11,3±1,2 100%	14,3±1,2 126,1%	26,1%
3	Бег на 30 метров	3,8±0,57 100%	3,6±0,57 106,7%	6,7%
4	Челночный бег 3x10 м	9,3±0,52 100%	8,6±0,52 107,8 %	7,8 %
5	Прыжок в длину с места	213,9±3,54 100%	228,6±3,54 107,4%	7,4%

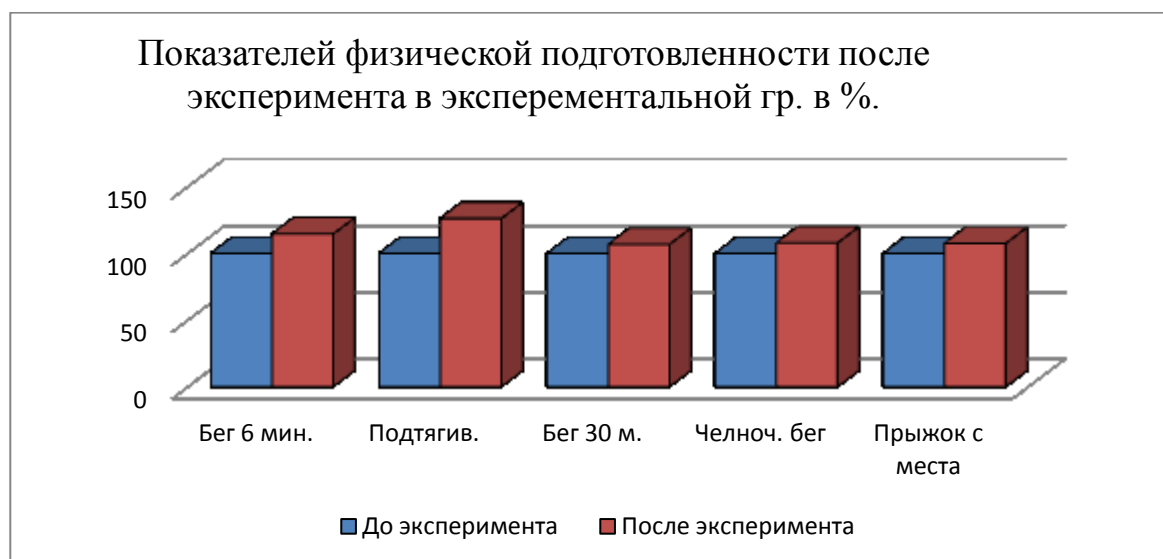


Рис. 7

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

Таблица 8

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

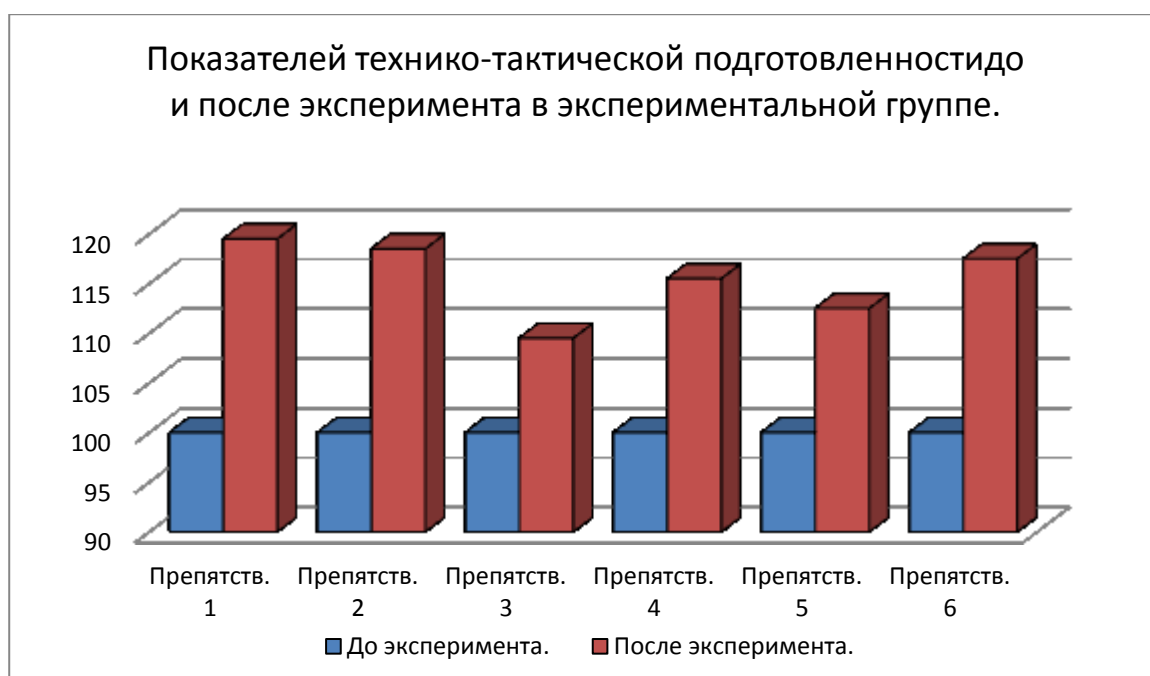


Рис.8

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

Таблица 9

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

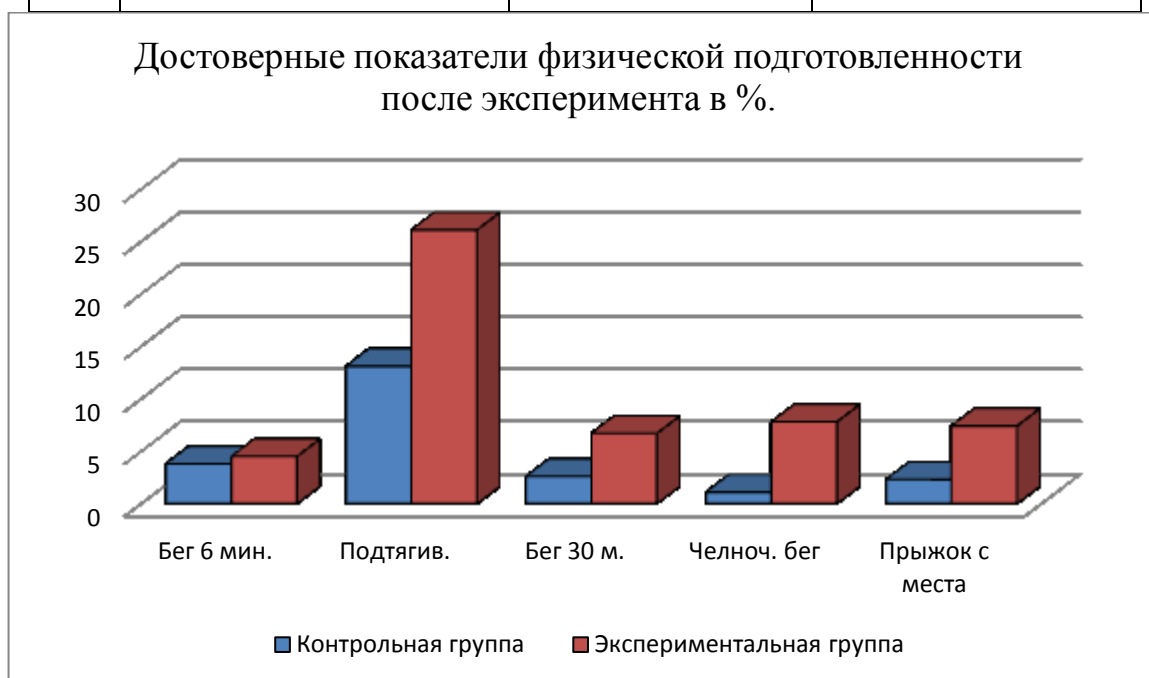


Рис. 9

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

Таблица 10

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

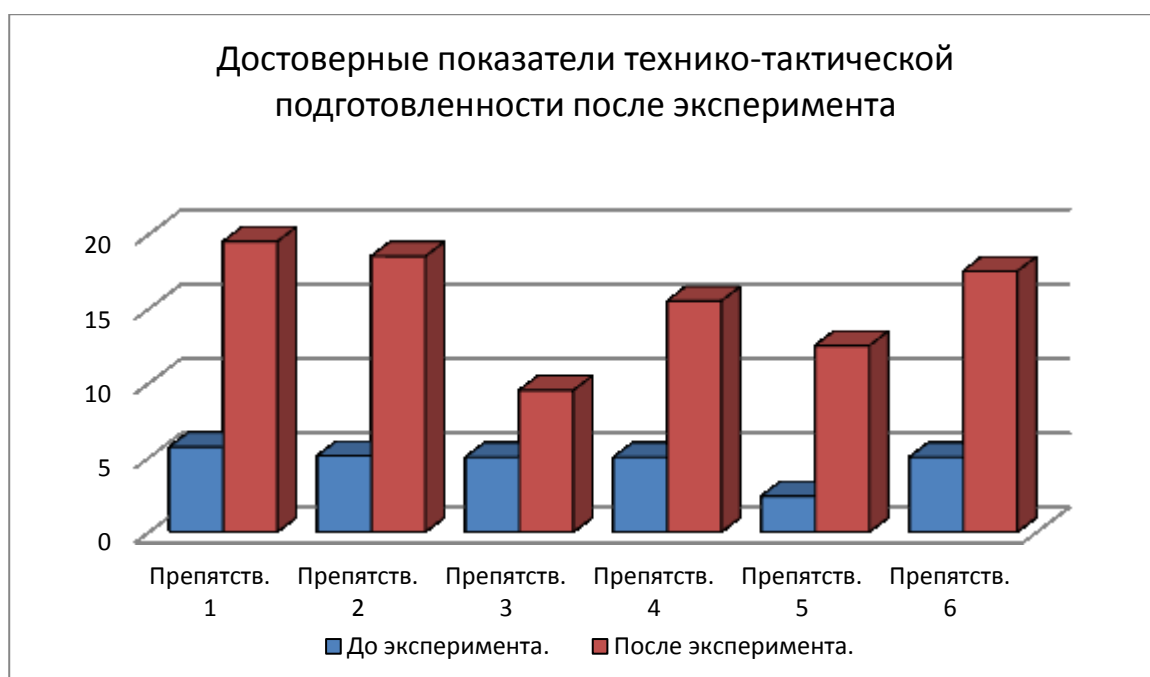


Рис. 10

Сравнивая результаты, после проведенного эксперимента мы видим, что улучшились результаты обеих групп. Средние показатели контрольной

группы по физической подготовленности возросли 4,58%, а результаты технико-тактической работы улучшились на 4,7%. Результаты экспериментальной группы по физической подготовленности увеличились на 12,5%. Результаты по технико-тактической подготовки возросли на 15,48%.

Таким образом, в результате опытно-экспериментальной работы, показатели физической, технической и тактической подготовленности турмногоборцев улучшились. Показатели экспериментальной группы повысились в среднем на 14%. Эффективность применяемой методики, содержание которой являлось совершенствование технико-тактической подготовки, обеспечивается наличием большого количества препятствий, разнообразием приемов преодоления различных этапов, отработка навыков самостраховки и страховки; разнообразие использования методов и методических приемов в обучении. Обучения проводилось с учетом специфичной техники в определенном туризме, постепенная и последовательная передача компетенций и развитие физических качеств.

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

Выводы по второй главе

1. В результате проведенного эксперимента реализована методика совершенствования технико-тактической подготовки юных туристов многоборцев. Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами,

возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

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

3. В результате проведенной работы показатели физической и технической подготовленности туристов-многоборцев улучшились. Эффективность методики, содержанием которой являлось совершенствование технико-тактической подготовки, обеспечивается наличием разнообразных препятствий, широким применением приемов преодоления пересеченного равнинного рельефа, преодоления водных преград, отработки навыков страховки и само страховки; возможностью использования различных методов и методических приемов обучения, использования соревновательного метода

Заключение

Обзор литературных источников по проблеме исследования показал, что стремление к высоким результатам в туристском многоборье требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности для преодоления естественных препятствий. Препятствия на маршруте похода могут быть разделены на основании их происхождения на две категории: естественные (природные) и искусственные (созданные в результате деятельности человека). И для преодоления их, необходимы знания техники и тактики.

Туристская техника передвижения различается в зависимости от природы преодолеваемого препятствия. Туристская техника передвижения является доминирующей в случае передвижения туристов по протяженным естественным препятствиям на маршруте. На первый план в данном случае выходит экономичная, не требующая лишних трат энергии и одновременно эффективная техника индивидуального передвижения, и необходимая организация движения группы в целом. В случае преодоления локальных препятствий туристская техника передвижения часто сочетается с применением техники страховки.

В результате проведенного эксперимента реализовано совершенствование технико-тактической подготовки туристов-многоборцев. Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

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

тактике спортивного туризма. Одной из форм подготовки занимающихся было проведение соревнований.

В результате проведенной работы показатели физической, технической и тактической подготовленности туристов-многоборцев улучшились. Эффективность методики, содержанием которой является совершенствование технико-тактической подготовки, обеспечивается наличием разнообразных препятствий, широким применением приемов преодоления пересеченного равнинного рельефа, преодоления водных преград, отработки навыков страховки и само страховки; возможностью использования различной техники и тактики преодоления, использования соревновательного метода.

Список литературы

1. Аркин, Я.Г. Люди в горах [Текст] / Я.Г. Аркин, П.П. Захаров . В.Г. Варламов, Ю.В. Гранильщиков. – Физкультура и спорт, 2013.– 272с., ил.
2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма [Текст] : учебное пособие / А.В. Бабкин. – Ростов-на/Д., 2008. – 119 с.
3. Башан, Н.А. Современные подходы к организации и проведению туристских слетов и соревнований по туристскому многоборью[Текст] / Н.А. Башан, А.В. Шигаев // Science Time. – 2016. – № 1 (25). – С. 33-36.
4. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм [Текст] / М.Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 2 . – С. 85-89.
5. Белова Е.Л. Функциональная готовность туристов-многоборцев к соревновательной деятельности на пешеходных дистанциях: монография [Текст] / Е.Л. Белова, Н.В. Румянцева // Вологда, 2012. – 72 с.
6. Благово, В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму [Текст] / В.В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – С. 6-7.
7. Богинский, К.А. Использование потенциала спортивного туризма в формировании комплексного туристского продукта дестинации. [Текст] уч. ст. канд. экон. наук / К.А. Богинский. – СПб., 2011. – 22 с.
8. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие [Текст] / П.С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
9. Букреева, Д.П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков: монография [Текст] / Д.П. Букреева, С.А. Косилов, А.П. Тамбиева. – М.: Педагогика, 1975. – 160 с.
10. Бунина, Е.В. Спортивный туризм [Текст] / Е.В. Бунина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 28. – С. 106- 109.

11. Верхошанский, Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
12. Вишняков, А.В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11-12 лет: [Текст] автореф. канд. дисс. / А.В. Вишняков. – М., 1993. – 23 с.
13. Владенко, В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко // Уральский научный вестник–. 2016. – Т. 5. № 2. – С. 51-52.
14. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс, 2015. – 1008 с. 14.Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
15. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учебник / В.И. Ганопольский. – М.: ФиС,1987. – 240 с.
16. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
17. Гориневский, В.В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием / В.В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.
18. Гринева, Т.И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом [Текст] / Т.И. Гринева, Л.Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 49-52.
19. Громыко В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В.В. Громыко, И.А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60-64. 60

20. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания [Текст] / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 2014. – С. 211-223.

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

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

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

24. Ищенко Е.Б. Спортивная подготовка в туристском многоборье [Текст] / Е.Б. Ищенко // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. – 2013. – № 5 (31). – С. 87-95.

25. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – Физкультура и спорт, 1990. – 175 с. 2. 1990; Константинов Ю.С., 2000; Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., 2003)

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

27. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2012. – 464 с.

28. Ларионов А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме [Текст] // А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 11. – С. 18-19.

29. Латышева, А.С. Развитие специальной выносливости в спортивном туризме на пешеходной дистанции в закрытых помещениях у спортсменов тренировочного этапа 1 года обучения [Текст] / А.С. Латышева // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 145-150. 61

30. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 192 с.

31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : общие основы теории и методики физ. воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

32. Махов, В.И. Экспериментальное обоснование методики развития специальной выносливости туристов-многоборцев на этапе углубленной специализации [Текст] / В.И. Махов // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 5. – С. 53-55.

33. Мельникова, Л.В. Морально-психологическая подготовка туристов-многоборцев [Текст] / Л.В. Мельникова, Д.А. Мельников, М.М. Герасин // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. – Казань, 2014. – С. 554-556.

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

35. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

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

37. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2014. – 863 с.

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

39. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и 62

спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10 № 3 (64). – С. 53-59.

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

41. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

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

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

44. Румянцева, Н.В. Влияние тренировочного процесса на функциональное состояние кардиореспираторной системы юных туристско-многоборцев [Текст] / Н.В. Румянцева, Е.Л. Белова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 26 (317). – С. 98-101.

45. Румянцева, Н.В. Особенности преодоления навесных переправ / Н.В. Румянцева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – Нижневартовск, 2016. – С. 355-359.

46. Рыльский, С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: дисю ... канд. пед. наук [Текст] / С.В. Рыльский. – Белгород, 2012. – 193 с.

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

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

49. Соболев, С.В. Совершенствование методико-технической подготовки туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях различного

класса 63 сложности [Текст] / С.В. Соболев, Д.А. Шубин, Н.В. Мезенцева, А.С. Коновалов // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. – № 13. – С. 173-178.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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