



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Формирование здорового образа жизни у студентов средствами
спортивного туризма

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями),
направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:
41,34 % авторского текста

Выполнил:
Студент группы ОФ 514/073-5-1
Хабибулина Лидия Ильдаровна

Работа рецензирована к защите
рецензия/к/рецензия

Научный руководитель:
к.п.н., доцент Гладкая Е.С.

« 18 » 05 2019 г.
зав. кафедрой БЖиМБД
Тюмасева З.И.



Челябинск
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	9
1.1 Теоретические основы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма.....	9
1.2 Методологические основы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма.....	21
1.3 Методические основы обучения спортивному туризму.....	25
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....	32
2.1 Организация экспериментальной работы по проверке эффективности методики формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.....	32
2.2 Методика формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.....	34
2.3. Оценка и анализ экспериментальной работы.....	43
2.4 Рекомендации применения экспериментальной методики формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма.....	54
Выводы по второй главе.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	68

ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические процессы развития российского общества определили основные ориентиры в системе образования, направленные на поиск инновационных подходов к подготовке подрастающего поколения к постоянно изменяющимся социальным и экономическим условиям жизни. Формирование здорового образа жизни является одним из приоритетных направлений в данном контексте. [6]

Важность проблемы формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения определяется тревожными данными. Так 80-85% поступающих в вузы имеют нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьёзные хронические заболевания, препятствующие полноценной, активной жизни.

Здоровый образ жизни необходимо рассматривать как основной компонент культуры современного человека, который соответствует принципам гигиены, укреплению адаптивных возможностей организма, а также способствует поддержанию и развитию его резервных возможностей, повышению работоспособности и творческому долголетию. Двигательная активность как основной его элемент может включать занятия физической культурой и спортом, а также активный отдых. Спортивный туризм в данном контексте выступает как активный отдых и как средство физической культуры. [42,44]

Средства спортивного туризма всегда являлись привлекательными своей рекреационной направленностью и возможностью развивать субъекту свои физические качества на природе. Поэтому приобщение студентов к здоровому образу жизни наиболее эффективно будет осуществляться средствами спортивного туризма.

Проблеме внедрения средств спортивного туризма в процесс подготовки студентов к оздоровительной деятельности посвящены работы многих

ученых. В частности, проблеме многообразия активных форм в туризме посвящены работы А.В. Егорова, Е.И. Ильиной, С.В. Рыльского и др. Проблеме развития личности в спортивно-оздоровительном туризме направленной на формирование рационального образа жизни, нравственных ценностей и мировоззрения в целом посвящены работы И.В. Зорина, В.И. Жолдака, Ю.С. Константинова и др. [22, 28, 52, 53]

Спортивный туризм рассматривается как форма здорового образа жизни, который способствует развитию: физических качеств как основы функционирования организма и адаптации его к изменяющимся условиям окружающей среды; духовно-нравственных качеств личности студента необходимых ему в экстремальных условиях похода, а также формированию экологической культуры личности, обеспечивающей навыки взаимодействия с окружающей средой и личной безопасности.

Актуальность исследования определяется недостаточностью проработки вопроса применения средств спортивного туризма в формировании здорового образа жизни студентов на современном этапе развития общества. Анализ литературных данных, выявил противоречия между:

— возрастающими требованиями государства к обществу, ведущему здоровый образ жизни и отсутствию навыков у молодежи самосохранительного поведения;

— потребностью в формировании здорового образа жизни через физическое воспитание и недостаточно разработанной методикой формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма.

В связи с этим проблема комплексного использования средств спортивного туризма в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни у студентов приобретает важное значение. Это и определило тему нашего исследования «Формирование здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма».

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

Объект исследования – процесс формирования здорового образа жизни у студентов.

Предмет исследования – методика формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

Гипотеза исследования. Процесс формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма станет эффективным, если:

— будут сформированы у обучаемых терминальные и инструментальные ценности отношения к здоровому образу жизни;

— будет реализована модернизированная методика формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма;

— будут определены критерии формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

Задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

2. Разработать методику формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

3. Экспериментальным путем проверить эффективность методики формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

4. Разработать рекомендации применения экспериментальной методики формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

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

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

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

3) Статистические методы: методы математической статистики.

Исследование проводилось в четыре этапа:

На первом этапе (сентябрь 2018) – предварительном этапе осуществлялось теоретическое осмысление проблемы, определение целей, предмета и задачи исследования. На этом этапе мы применяли эмпирические методы исследования, такие как изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений; проводили наблюдение, опрос и тестирование студентов, на основе которых разработали гипотезу исследования проблемы исследования.

На втором этапе (октябрь 2018 – ноябрь 2018 г.) теоретическом этапе мы продолжили изыскания научной литературы по исследуемой проблеме, а также теории и практике обучения. Разрабатывалась экспериментальная методика формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма и методические рекомендации.

На третьем этапе (ноябрь 2018 г. – март 2019 г.) экспериментальном этапе решались следующие задачи: организация и проведение педагогического эксперимента с целью проверки выдвинутой рабочей гипотезы исследования, выявление причинно-следственных связей между результатами исследования и его существенными факторами, анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования.

На четвертом (апрель 2018 г.), заключительном этапе обобщались результаты исследования, формулировались выводы, разрабатывались методические рекомендации. Достоверность результатов исследования обеспечивалась применением методов исследования, адекватных поставленным целям, задачам, объекту, предмету исследования, завершенностью экспериментальной работы по исследуемой теме.

База исследования. Исследование проводилось с 2018-2019 г. на базе ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». В эксперименте приняли участие студенты первого и второго курса, обучающиеся по направлению «Многопрофильный туризм» в институте дополнительных творческих педагогических профессий в количестве 20 человек (по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах).

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

- обоснованы методологические подходы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма;
- разработана методика формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма;
- разработаны рекомендации применения экспериментальной методики.

Достоверность и обоснованность положений и выводов исследования обеспечивается:

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

Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Объем работы составляет – 72 страницы, с учетом списка литературы и приложений. Выпускная квалификационная работа содержит 3 таблицы. Список литературы включает 72 источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

1.1 Теоретические основы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма

Проблема формирования здорового образа жизни молодого поколения актуальна как никогда на современном этапе развития общества. Изменения общественного сознания, традиций, связанные с формированием новой системы ценностных ориентаций, а также с разрушением традиционных норм и ценностей поведения наиболее чётко проявляются именно в здоровом образе жизни. [35]

Однозначного толкования понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) на данный момент нет. Это связано с тем, что представители разных научных направлений рассматривают данное понятие в рамках своей области исследования. Так в социально-философском направлении ЗОЖ представляет собой глобальную социальную проблему и рассматривается как составная часть общества в целом. В психолого-педагогическом направлении ЗОЖ рассматривается в аспекте сознания, психологии личности и её деятельности. В медико-биологическом направлении как проблему укрепления здоровья индивида. В совокупности можно сделать вывод, что ЗОЖ является основой развития разных сторон жизнедеятельности личности в обществе: достижение активного долголетия, длительной социальной активности и трудовой деятельности. Также здоровый образ жизни позволяет современному человеку справляться с возрастающими нагрузками на организм человека связанными с различными трудностями общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического

и политического характера, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья. [42]

В XXI веке особую актуальность и значимость приобретает образование, воспитание нового здорового поколения, которое сможет жить и работать в новом веке, веке образования, культуры, духовности, новых технологий. Для того, чтобы жить и работать достойно, добиться в жизни определённых высот, человек должен быть здоровым.

Важнейшей задачей, решая которую, общество движется вперёд к новым рубежам развития является укрепление здоровья населения и формирование здорового образа жизни. Для выполнения этой задачи неопределимо используется туризм. Сильнее, здоровее, умнее и совершеннее тот, кто с удовольствием отдаёт себя во власть движения.

Одним из самых массовых и доступных форм занятий является туризм как форма активного отдыха и оздоровления. Он характеризуется различными положительными свойствами.

В первую очередь благодаря туристическим маршрутам обучающиеся проводят время на свежем воздухе. Ученые давно установили, что свежий воздух насыщен отрицательными ионами, которые имеют свойство быстро и эффективно снимать усталость. Туристический поход - это движение, физическая нагрузка, которые положительно воздействуют на организм человека. Тренированный человек утомляется медленнее при этом работоспособность у него повышенная.

Также, тишина леса, простор полей, аромат и краски леса - все многообразие красок родной природы помогает забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему.

Наконец, туризм является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений. Он решает проблему занятости детей, помогает им рационально использовать свободное время, разумно сочетать досуг и образовательную деятельность.

Таким образом, используя в практике географию, занятие спортом и туристско-краеведческую деятельность, преследуются три цели: воспитательная, оздоровительная и познавательная. Совместно эти цели помогают обучающимся расти физически и духовно, познать окружающий мир и себя. Во время туристических походов студенты учатся преодолевать различные трудности, закалять себя физически, познают родной край, начинают ценить дружбу, заботу и помощь, с пользой проводят свое свободное время. [15]

Организация спортивного туризма осуществляется в основном на принципах самообеспечения и самообслуживания, иначе говоря, в походах туристы находятся на полном самообслуживании, сами решают все вопросы, связанные с выбором маршрута, обеспечением снаряжением, разработкой графика движений. Это не делает туризм бесконтрольным, напротив он вполне организован, действует по разработанному маршруту и графику движения, включает всевозможные виды соревнований. Перед выходом в поход туристы должны согласовать свой маршрут в маршрутно-квалификационной комиссии, разработать запасные пути выхода, знать технику безопасности. Спортивный туризм способствует оздоровлению организма, имеет большую познавательную ценность, активно воздействует на всестороннее развитие личности и ее нравственных качеств, воспитывает чувство самоутверждения в условиях борьбы с трудностями со стихийными силами природы. [47]

Спортивный туризм применяется как дополнительная форма занятий.

Целью данных занятий является то, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, достигнуть более высокий уровень развития двигательных способностей, нравственных качеств, закрепить привычку регулярно тренироваться.

При организации занятий спортивного туризма необходимо соединить три основных блока: воспитательный, образовательный, оздоровительный.

1. Оздоровительный блок туристской деятельности.

Оздоровительный блок включает в себя различные соревнования, спортивные игры, развивающие ловкость, быстроту, сноровку. В зависимости от способов передвижения содержание игр и соревнований меняются. Например, при лыжных соревнованиях и подготовке к ним отрабатывается: поведение в лавиноопасной зоне, подъеме, спуски, торможение, повороты, тропление лыжни. [24, 61] При подготовке пешеходных соревнований по туризму: правила страховки при переправах и правила завязывания узлов, самостраховка. [43]

Участники группы уже на ранней стадии реализации идеи получают огромную самостоятельность в решении важных вопросов! Это - разработка маршрута, определение состава, распределение обязанностей, составление меню, приобретение и фасовка продуктов, ремонт и подгонка снаряжения.

2. Образовательный блок имеет познавательный характер.

В программу образовательного блока входят темы: географии, краеведения, основ безопасности жизнедеятельности и биологии. Такая связь дает возможность дополнить, углубить учебно-образовательный и оздоровительный недостаток в изучении данных предметов.

Любая тема занятия будет усвоена, если она дополнена реальными картинками окружающего мира, а не загнана в систему и не строится, как все остальные предметы, в стенах образовательного учреждения.

3. Воспитательный блок является самым важным и имеет несколько направлений.

В области трудового воспитания - это выработка навыков самообслуживания, уважения к физическому труду, воспитания отрицательного влияния к лени, умение выполнять порученное дело ответственно и качественно.

В области нравственного воспитания - это воспитание сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувство дружбы, товарищества, единство слова и дела, коллективизма, культуры

взаимоотношений между людьми, между коллективом и личностью, умение подчинять личные интересы общественным.

В области физического воспитания - укрепление здоровья участников походов, путем преодоления трудностей, формирования здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.

Задачи, которые решает туризм в области воспитания, весьма широки и разнообразны. Самое главное - комплексность этих форм воспитания, их органическое единство и оптимальное сочетание в условиях путешествия, благодаря чему и достигается наивысший воспитательный и оздоровительный эффект.

Опыт специалистов показывает, что студенты лучше воспринимают законы нравственного поведения, если они представлены в виде законов, правил, заповедей, в виде кодекса их поведения.

Вопросы дисциплины и культуры поведения легко решаются у костра в туристском походе, а позже эти навыки развиваются и закрепляются в постоянном общении и вне туристских мероприятий. Установление особого стиля отношений легче принимать в условиях автономного существования коллектива, когда группа чувствует наибольшую сплоченность, взаимозависимость, когда все взаимодействуют друг с другом, более заинтересованы во взаимопомощи, легко без внешнего принуждения. [1,15]

Лучшим и наиболее эффективным способом восстановления физических и духовных сил является активный отдых, который должен рассматриваться как одна из основных потребностей человека. Туристские путешествия не только способствуют физическому закаливанию организма, снимают усталость, укрепляют нервную систему, они все больше становятся настоящей потребностью человека как активный, насыщенный физическими нагрузками отдых

Одним из многочисленных видов туризма является спортивный туризм. Спортивный туризм определяется, как вид спорта, который включает соревнования на маршрутах с преодолением категорированных препятствий

в природной среде (каньонов, пещер, порогов, перевалов, горных вершин и пр.) на дистанциях как в природной среде, так и на искусственном рельефе. Спортивный туризм дает возможность подросткам прочувствовать красоту окружающей природы и полюбить ее по-настоящему, не со слов очевидцев и не через театр природы со страниц литературных и художественных зарисовок. Великий русский педагог К.Д. Ушинский называл природу «прекрасным воспитателем молодого поколения». Спортивный туризм можно смело назвать школой мудрости, т.к он предполагает точный расчет сил, умение предвидеть события и прогнозировать течение процессов, которые им порождаются. [3, 21, 39, 64]

В соответствии с ГОСТом Р-54601-2011 «Туристские услуги. Безопасность активных видов туризма» спортивный туризм относится к активным видам туризма, для которых требуются специальная физическая подготовка и владение определенными навыками и умениями, в том числе по использованию снаряжения и средств передвижения. Если обратиться к истокам возникновения спортивного туризма, то можно отметить, что он возник еще в Древней Греции. Олимпийские игры проводились там раз в четыре года с первого новолуния после летнего солнцестояния. Специальные послы феоры извещали всех жителей греческих полисов о началах проведения Олимпийских игр. [62]

В качестве исторического примера можно привести гладиаторские бои Древнего Рима и игры с мячом, которые проводились в цивилизациях доколумбовой Америки.

Во время эпохи Возрождения в 1425 году в Северной Италии Витторино да Фельтре в Мантуе создал «Дом игр», в котором туристические походы применялись в воспитательных и образовательных целях. Воспитанники совершали однодневные и многодневные походы в предгорьях Альп. Сторонниками использования туристических походов именно в воспитательных целях были М. Монтель, И. Меркуриалис, Т. Мор, Ф. Рабле и другие.

В более поздний период в конце XVII и начале XVIII веков в школах Германии, Англии, Франции и других странах Европы при изучении отдельных предметов учителя стали часто использовать различные пешеходные прогулки и поездки в окрестные местности. Такие простейшие формы путешествий стали называться экскурсиями.

Уже более 50 лет современный спортивный туризм включен в спортивный и продолжает традиции российских землепроходцев, оставаясь наиболее гармоничным видом спортивно-оздоровительной деятельности человека.

Спортивный туризм сейчас распространен по всему Земному шару, но в лидерах этого вида спорта ряд европейских стран и США. Страны Азии, Центральной и Латинской Америки в соответствии со своими климатическими условиями развивают какое-либо одно направление спортивного туризма. Например, в Перу и Непале развит горный туризм, в Бразилии рафтинг в Японии горнолыжный туризм, в Австралии и Океании развивается водный морской туризм. [21, 28, 29]

В России спортивно-туристическое движение было зарегистрировано в виде общественной организации «Туристско-спортивного союза России», зарегистрированная 5 июня 1991 года Министерством юстиции.

В настоящее время в России центральным туристическим органом является Туристско-спортивный союз России (ТССР), который представляет собой самостоятельное общественное объединение.

Следует отметить такие основные задачи Туристско-спортивного союза России как:

- объединение туристических движений различных видов для полного удовлетворения физических и духовных потребностей граждан РФ;
- формирование бережного отношения к природе, культуре в области экологии, оказания благотворительности, восстановление памятников природы, патриотической и миротворческой деятельности;

- оказание членам ТССР информационной, социальной, организационно-технической, правовой помощи, защита интересов в государственных, общественных и иных организациях;
- создание условий для развития всех форм и видов туристической деятельности.

Можно сказать, что спортивный туризм является общенациональным видом спорта в России и отражает национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются более 3 миллионов человек. В настоящее время спортивный туризм охватывает все возрастные и социальные группы населения, сюда включены студенты, сироты, инвалиды, школьники. [31, 58]

Правовой основой спортивного туризма служит Закон РФ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», в котором определено, что самодеятельный спортивно-оздоровительный туризм является приоритетным направлением государственной социальной политики в сфере туристической деятельности. [68]

Проанализировав нормативно-правовые основы спортивного туризма, можно отметить, что нормативно-правовая база в спортивном туризме развита на должном уровне, она контролирует организацию и проведение спортивных походов, туристических соревнований и других мероприятий. По уровню доступности спортивный туризм можно отнести к социальному, по форме организации к самодеятельному, по уровню физической нагрузки к активному, по составу участников — к групповому. Самым главным мотивом в спортивном туризме является развитие и повышение уровня знаний, навыков, умений преодоления естественных препятствий на природном рельефе. Главной вершиной занятий спортивным туризмом является физическое и духовное самосовершенствование.

Понимание назначения спортивного туризма вырабатывалось ни одно десятилетие, в настоящее время связывается с эффективным средством жизнеобеспечения населения, моральным и эстетическим воспитанием, с

познанием истории и современности, знанием и уважением культур и обычаев местного населения, с бережным отношением к природе и национальным традициям.

Общество не стоит на месте и развивается, что служит толчком к возникновению новых видов туризма, в дальнейшем часть из которых отделяется от туризма и становится самостоятельным видом, в то время как спортивный туризм включает в себя элементы других видов спорта, при этом происходит совершенствование техники спортивных туров и путешествий.

Из всех видов спортивного туризма наиболее распространен пеший туризм, что связано с доступностью спортивно-туристических мероприятий для широких масс населения всех возрастов. Пешие спортивно-оздоровительные походы проводятся в летнее время года по живописным природным уголкам, вдали от цивилизации. Поскольку все эти условия являются потенциальными источниками опасности (можно получить травму, замерзнуть, утонуть, заблудиться и т.п.), этот вид туризма требует пристального внимания к технике безопасности в походе, особенно при проведении походов с неопытными участниками и детьми. [3, 58]

Еще одним видом спортивного туризма является лыжный туризм. Основной особенностью лыжного туризма является наличие снежного покрова, пониженные температуры воздуха. Данный туризм подразумевает способность уметь передвигаться на лыжах, наличие специального зимнего снаряжения.

Водный туризм подразумевает наличие водной среды. Это походы по рекам, озерам, морям, водохранилищам на рафтах, катамаранах, байдарках, плотах и т.д. Сюда можно отнести путешествие по акваториям, используя при этом любое средство плавучести. В качестве водного туризма популярен сплав по горным рекам. Как вид спорта водный туризм опасен и недоступен для широких кругов из-за технической трудности маршрутов.

Водный туризм очень популярен в России, т.к более 50% всех походов осуществляются по воде.

Горный туризм представляет собой путешествие в горах по хребтам, склонам, ледникам, перевалам. Особенности горного туризма являются особенности рельефа горного климата. Отличительные черты горного туризма - трудность горных походов, неподходящие метеоусловия (смена жары и холода, снегопады в любое время года, ветер, облачность, солнечная активность и т.д.). Походы в горы сопряжены с адаптационной способностью организма к разреженному воздуху (низкое содержание кислорода). Кроме этого, в горах существует большое количество препятствий, которые требуют специфических умений и навыков, физической подготовки организма и снаряжения. В связи с этим горный туризм является видом спорта только для подготовленного туриста, хотя чаще всего в горный поход стремятся туристы для созерцания ландшафта и преодоления опасных препятствий. [39]

В России горный туризм распространен на Кавказе, Алтае, Саянах и других горных местностях.

Среди различных видов туризма можно еще отметить авто и мототуризм, велосипедный туризм, парусный туризм, конный туризм, лыжный туризм, спелеотуризм. Например, конный туризм развит в Башкирии, Адыгее, Бурятии. [31]

Комбинированный туризм представляет собой элементы различных видов туризма. Например, для того, чтобы прийти в точку сплава нужно преодолеть горный перевал.

По социально-возрастному признаку спортивный туризм подразделяется на:

- детский туризм;
- юношеский туризм;
- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- туризм для людей с ограниченными возможностями.

Детско-юношеский спортивный туризм занимает промежуточное положение между коммерческим и самодеятельным туризмом. Основными сторонами здесь выступают – участники (обучающиеся), организаторы (учителя, инструктора) и содействующая сторона (администрация, педагогический коллектив). Дети воспринимают туризм, как интересное занятие, наполненное романтикой, способ активного отдыха. Для организаторов, учителей - это отличное средство лучше узнать о своих воспитанниках и повлиять на их развитие, то есть средство решения педагогических задач [37].

Детско-юношеский спортивный туризм имеет спортивную, учебную, исследовательскую, природоохранную направленность и их сочетание. Данные цели реализуются через спортивные мероприятия, к которым относятся следующие:

- туристский слет, который можно определить, как комплексное спортивно-туристское мероприятие;
- соревнования - мероприятия, заключающиеся в прохождении дистанции, содержащей природные и искусственного происхождения преграды, выполнении особых заданий с применением снаряжения, облегчающего движение, обеспечивающего безопасность и осуществление технических и тактических задач;
- путешествие - это событие, основанное на передвижении человека в естественной среде на любых технических средствах и в отсутствие таких, в одиночку либо в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и иными целями;
- чемпионат - соревнование между командами туристов в прохождении маршрута спортивного похода;
- экспедиция - перемещение человека в природной среде на разных технических средствах и без таких в составе группы, в ходе которого решаются спортивные, научно-практические и политические задачи;

- спортивный тур – представляет собой сопровождение (обслуживание) туристов на маршрутах, содержащих категорированные препятствия (перевалы, вершины, каньоны, пороги, пещеры и т.д.) и другие факторы. [3,34]

В зависимости от протяженности, трудности маршрута, новизны, можно выделить

- походы выходного дня (одно и двухдневные походы);
- категорийные походы (в различных видах туризма используют разные категории сложности, например, в горном туризме в зависимости от сложности похода используют шесть категорий сложности);
- некатегорийные походы и путешествия- многодневные, проходящие в населенной местности с включением технически сложных препятствий.

Тактика спортивного туризма включает выбор и способ применения технических средств и методов спортивного туризма для достижения задач в условиях поставленных задач в условиях соревнований и походов. Тактика заключается в умении принимать оптимальные решения в нестандартных и стандартных ситуациях, реализовывать замысел туристического похода и безопасного преодоления препятствий.

Техника спортивного туризма является комплексом взаимосвязанных приемов и действий, направленных на решение туристических задач.

Тактика и техника спортивного туризма классифицируется по видам туризма (горного, пешего, водного, лыжного и т.д.).

Необходимо отметить, что в любом туристическом походе (учебном, спортивном, массовом) в любом виде туризма и при маршруте любой сложности (любой категории) общими в технике и тактике туризма будут следующие моменты:

1. Организация движения;
2. Обеспечение техники безопасности на маршруте;
3. Организация питания и отдыха;
4. Обеспечение экологической безопасности.

В зависимости от характера мероприятия туристического характера, вида туризма, трудности маршрута, целей и задач, времени года, погодных, климатических условий содержание тактики и техники указанных разделов будут варьироваться в широком диапазоне . [11]

В содержание соревнований обязательно входит предстартовая проверка готовности команд к прохождению контрольного туристского маршрута.

Постановлением главного санитарного врача РФ утверждены Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа, в которых предусмотрены требования к организации режима жилой зоны, режима питания и отдых детей, требования к физкультурно-спортивной зоне и т.д. [54].

Процесс подготовки к туристическому походу представляет собой сложную систему, включающий в себя следующие элементы: общетуристскую подготовку, организационную подготовку, топографическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку, психологическую подготовку, подготовку по обеспечению безопасности.

Проведение спортивного туристического путешествия невозможно без использования специального туристического снаряжения, поэтому был разработана методика, позволяющая обучать пользоваться этим туристическим инвентарем.

1.2 Методологические основы формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма

В основе построение образовательного процесса развития формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма лежат системный и личностно-ориентированные подходы.

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

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

Спортивная тренировка является педагогическим процессом. На нее распространяются общепедагогические принципы и принципы методики физического воспитания. Не смотря на это в сфере спорта действуют и свои закономерности и принципы. Специфические принципы спортивной тренировки:

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

Личностно-ориентированный подход.

Личностно-ориентированный подход понимается как методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий

обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности человека, развития его неповторимой индивидуальности.

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

Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения направлены на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в учебной и внеучебной деятельности. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического совершенствования обучающихся основанной на использовании комплексной информации, позволяющей учитывать не только гендерные и возрастные различия, но и их индивидуальные особенности. Личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной активности определяется структурными компонентами мотивационно-потребительских установок студентов. [36]

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

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

1. Обучение двигательным действиям:

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

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

2. Развитие физических качеств

– величина нагрузки различная в зависимости от уровня подготовленности;

– использование индивидуальных заданий;

– использование нестандартного оборудования;

– контроль ЧСС (до и после занятия);

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

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

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

– «разведение» содержания теоретического материала

4. Оценивание результатов

При оценке результатов учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Важно учесть не только достижение высокого уровня физической подготовленности, а также улучшение технической подготовки, расширения объема знаний.

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

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

- в индивидуальном подходе педагога к каждому обучающемуся, который помогает ему в осознании себя личностью, своих возможностей, стимулирующих самостановление, самоутверждение и самореализацию;
- в использовании и активизации внутренних саморегулирующих механизмов развития личности;
- в создании педагогических условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у обучающихся;
- в создании педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности.

Лично-ориентированный подход направлен на максимальное расширение возможностей обучающегося, удовлетворение его личных стремлений и желаний в области здорового образа жизни.

1.3 Методические основы обучения спортивному туризму

Обучение туризму как направленный процесс должно обеспечивать:

1. Первоначальное овладение техникой передвижения на местности (различные виды передвижений, преодоление естественных препятствий);
2. Усвоение умений, необходимых для организации быта в полевых условиях;

3. Ознакомление со способами ведения общественно полезной работы в походах;

4. Формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения.

В обучении туризму следует различать три последовательных этапа:

1 этап. Ознакомление с основными представлениями о туризме.

2 этап. Овладение структурой рациональных двигательных действий, характерных тому или иному способу передвижения на местности, усвоение элементов туристской техники и тактики и приемов организации быта в условиях местности.

3 этап. Совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода.

Одним из основных является экологическое воспитание на всех этапах обучения туризму и дальнейшее совершенствование физических качеств, умений и навыков.

На первом этапе – различными средствами и методами информации (словом или показом) важно сформировать у обучающихся понимание о туризме как явлении, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, их особенности в видах туризма (пешеходный, лыжный и др.). На данном этапе необходимо использовать различные наглядные пособия (фильмы, слайды).

Объяснить права и обязанности людей, которые занимаются туризмом. Рассказать о взаимосвязи туризма с другими средствами системы физического воспитания. Проверить знания путем ответов на вопросы.

На втором этапе – использование средств общей физической подготовки (больше внимания упражнениям прикладного характера – бег, ходьба, прыжки, метания), различные способы передвижения со снаряжением. Обучить ориентированию на местности с компасом и картой, различные варианты преодоления препятствий (в ПВД) в упрощенных условиях: укороченные маршруты, частые привалы на маршруте, движение

вдоль заметных ориентиров (кромка леса, ЛЭП и т.п.). Для овладения тактическими действиями применяются различные задания – выбор более оптимального варианта (с точки зрения безопасности), прохождение определенного участка маршрута с применением визуальных наблюдений и карты. На этом этапе у начинающих туристов должны сформироваться условно-рефлекторные связи как результат овладения основными умениями и навыками. [52]

На третьем этапе – вырабатывается стабильность и автоматизм путем применения наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях, особенно сложных. В результате воздействия многократных сложных упражнений в организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные изменения. Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей, занимающихся туризмом, осуществляется в условиях походов I-ой категории сложности.

Должна соблюдаться последовательность обучения – нельзя идти в поход I-ой категории сложности без выработки умений и навыков, необходимых в походе, без соответствующей физической подготовки, без теоретической подготовки, без освоения элементов техники, соответствующих выбранному виду туризма, без выработки тактики ведения похода.

Каковы бы ни были цели и задачи похода – главное – обеспечение безопасности участников. Для этого обязательно проводится теоретическая подготовка с решением комплекса спортивно-технических вопросов. Сюда включены:

- характер и особенности естественных препятствий, их техническая сложность (определяется техническими приемами, которыми должен владеть каждый участник похода);
- подходящее количество естественных препятствий той или иной категории трудности, определяющее категорию сложности всего маршрута (сильно пересеченный рельеф, водные преграды, густой лес);

- продолжительность похода и протяженность маршрута устанавливается разрядными требованиями – минимальное время в днях, необходимое для прохождения маршрута, подготовленного группой. []

Продолжительность похода может быть увеличена за счет запасного времени за счет непогоды.

Краеведческая подготовка. Краеведческая подготовка включена, частично, в теоретическую подготовку туристов. Выполняется в течение всего похода. Она заключается в приобретении знаний о природных богатствах родного края, историческом прошлом, формированием умений и навыков в организации и проведении различных наблюдений в условиях похода с последующей обработкой и анализом.

Краеведческая подготовка включает:

1. Краеведение – климат, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика района.

2. Практическое приложение – наблюдения в походе (фотографирование, ведение маршрутных наблюдений), вопросы охраны природы, памятников истории и культуры, организацию и проведение общественно полезной работы.

Уже на предварительном этапе подготовки туристов к походу краеведение играет важную роль:

- изучение литературных источников о природных богатствах района, его историческом прошлом позволяет выбрать маршрут (решение учебно-воспитательных задач);

- изучение вопросов охраны памятников истории и культуры. Воспитание у молодого поколения любви к своей Родине непрерывно связано с комплексом воспитательных и организационных природоохранных мероприятий. «Охранять природу – значит охранять Родину». М.М. Пришвин.

В туристских походах существует два вида охраны природы:

1. а) Учебно-воспитательная работа (беседы об охране природы, методика организации туристских походов и слетов).

б) Практическое осуществление природоохранных мероприятий при организации привалов и ночлегов.

2. Организационно-технические мероприятия (маркировка и оборудование маршрутов П.В.Д. и многодневных походов, совершенствование снаряжения, необходимого для организации бивака).

Также необходима активная деятельность туристских секций направленная на охрану природы, участие обучающихся совместно с лесничествами в мероприятиях по санитарной прочистке просек, в маркировке туристских маршрутов и оборудовании их местами стоянок.

Достижение результатов в туризме, аналогично, как и в других видах спорта, неосуществимо без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки. [42]

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Средствами общей физической подготовки достигаются:

- разностороннее развитие способностей и укрепление здоровья;
- развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

ОФП включает утреннюю гимнастику, упражнения (тренировки) во время ПВД, занятия в спортивной секции. Параллельно с физической подготовкой должно проводиться закаливание организма. Закаливание воздухом происходит во время утренней зарядки, которую туристам необходимо осуществлять вне зависимости от погоды на свежем воздухе. По окончании зарядки обязательны водные процедуры.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков. Определенные

необходимые упражнения зависят от планируемого маршрута. При планировании похода на байдарках, утренняя зарядка и тренировка требует включения медленных и быстрых наклонов туловища из различных положений, подъем и опускание ног лежа, отжимания, упражнения, имитирующие греблю. Если идет подготовка к лыжному путешествию, то в тренировку вводят продолжительный бег, имитацию лыжного хода, упражнения для развития силы рук, брюшного пресса, для формирования подвижности в тазобедренном и плечевом суставах. Тем, кто собирается в горное путешествие необходимо отрабатывать прыжки по кочкам (камням), равновесие с грузом на бревне, ходьбу на полной ступне по крутым склонам, прыжки в глубину с приземлением на наклонный песчаный склон, скалолазание со страховкой. [46]

Как специальная, так и общая физическая подготовка проводится в виде совместных занятий всех участников запланированного путешествия. Это благоприятно воздействует на укрепление коллектива, вырабатывает чувство «схоженности» между членами группы.

Наибольший оздоровительный эффект от всевозможной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствует состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред. [71]

Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

При непредвиденных и вынужденных перерывах в процессе тренировки необходимо принять меры для возврата к достигнутому ранее уровню развития физических качеств и его дальнейшему поддержанию, и развитию.

Выводы по первой главе

1. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой самостоятельную и социально-ориентированную сферу значительной прослойки общества; эффективное средство для физического и духовного развития личности, взаимоуважения туристов, воспитание бережного отношения к природным ценностям. Регулярные занятия туризмом вырабатывают у студентов дисциплинированность, ответственность, настойчивость. Установленные в походе контакты способствуют пониманию и сотрудничеству дальнейшему между участниками похода.

2. Здоровье является важной и необходимой составляющей частью для активной, творческой и полноценной жизни человека. Возможности для самовосстановления и оздоровления организма открывают путь к сохранению их разумного использования, но каждый человек должен постоянно стремиться к организации и соблюдению здорового образа жизни.

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

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

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

2.1 Организация экспериментальной работы по проверке эффективности методики формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма

Экспериментальное исследование по проверке рабочей гипотезы осуществлялось в три этапа.

На первом этапе (ноябрь 2018 г.) был проведён поисково-констатирующий эксперимент с целью изучения состояния проблемы формирования здорового образа жизни у студентов. Разрабатывалась методика формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма и определялись критерии оценки формирования здорового образа жизни у студентов.

На втором этапе (ноябрь 2018г. - март 2019 г.) проводился формирующий эксперимент, в ходе которого апробировалась экспериментальная методика формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

На третьем этапе (апрель 2019 г.) – обобщающий эксперимент, на котором осуществлялась проверка эффективности предложенной методики, и разрабатывались рекомендации по её применению

Эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета "ЮУрГГПУ". В эксперименте приняли участие студенты, обучающиеся на ИДТПП в количестве 20 человек (10 человек - контрольная группа и 10 человек экспериментальная группа).

На констатирующем этапе эксперимента были проведены исследования о первоначальных знаниях студентов о здоровом образе жизни, выявлены исходные данные об уровне сформированности у них ценностной ориентации на здоровый образ жизни и определены критерии уровней сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ.

Результаты показали низкий уровень сформированности ценностей ($\approx 21\%$) у студентов на ЗОЖ и их слабой заинтересованности в укреплении здоровья.

Для того чтобы определить уровень сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ у студентов в конце педагогического эксперимента на основе анализа работ известных ученых Л.С. Выготского, Б.С. Гершунского, А.Н. Леонтьева, Б.Т. Лихачева, С.Л. Рубинштейна были разработаны основные критерии (когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный).

Когнитивный критерий определяет наличие определенного объема теоретических знаний о здоровом образе жизни. Прежде всего, он характеризуется совокупностью теоретических знаний, которые были получены в процессе учебно-воспитательной деятельности студента и представлений о здоровом образе жизни, способах его ведения и достижения; знаний и представлений о гендерных особенностях ЗОЖ.

Мотивационно-ценностный критерий предполагает возникновение у обучающихся в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом положительных эмоций и интереса к ЗОЖ и спортивно-оздоровительному туризму как средству здорового образа жизни. На этой основе формируется потребность в ЗОЖ.

Когнитивный и мотивационно-ценностный критерии проверялись с помощью теста-опроса. (Приложение 1)

Практический критерий характеризуется развитием физических качеств организма студентов необходимых в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья. Данный критерий оценивался в

следующими тестами: бег 100 м; бег 1000 м; подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин; прыжок в длину с места.

Уровни сформированности ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни можно классифицировать по четырем блокам:

- 1) сохранение и укрепление здоровья;
- 2) интерес к занятиям оздоровительного характера;
- 3) негативное отношение к вредным привычкам;
- 4) отношение к ценностям здорового образа жизни.

Анализируя данные исследований, выявлены области, требующие особого внимания при организации учебно-воспитательной работы со студентами, которые легли в основу экспериментальной методики:

- не в полной мере организована работа по влечению студентов в дополнительное образование в аспекте ориентации на физическое развитие и формирование здорового образа жизни;
- отсутствие мотивации у студентов в вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу;
- отсутствие понимания положительного влияния здорового образа жизни на организм;
- преобладание традиционных подходов к системе физического воспитания и отсутствие инноваций, соответствующих современным социальным требованиям.

2.2 Методика формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, занятия способствуют укреплению

физического и психического здоровья, формированию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что студенты, которые входят в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Программа разработана на основе нормативных документов, определяющих образовательный процесс в области туристической образовательной деятельности. [50, 54, 67, 68, 69]

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

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. формировать у студентов потребность в здоровом образе жизни, навыки

1.1.1. безопасного поведения;

1.1.2. воспитывать бережное отношение к природе;

1.1.3. формировать самостоятельность;

1.1.4. воспитывать привычку рационально использовать свободное время;

1.1.5. воспитывать чувство коллективизма.

2. Развивающие:

2.1. расширять кругозор;

2.1.1. развивать навыки самообслуживания;

2.1.2. развивать память и внимание;

2.1.3. развивать лидерские, волевые качества;

2.1.4. развивать физическую и психическую выносливость;

2.1.5. развить организаторские и коммуникативные навыки, умение брать на себя ответственность, принимать решение.

3. Обучающие:

3.1. познакомить с новыми формами организации активного досуга;

- 3.1.1. вовлекать студентов в поисково-исследовательскую деятельность;
- 3.1.2. научить ориентироваться на незнакомой местности;
- 3.1.3. научить составлять простые схемы маршрутов;
- 3.1.4. осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения;
- 3.1.5. овладению умений по оказанию само и взаимопомощи;
- 3.1.6. научить технике пешего туризма;
- 3.1.7. научить навыкам спортивного ориентирования.

Подготовка обучаемых по спортивному туризму реализуется в учебных аудиториях, в природной среде, во время учебно-тренировочных выездов. Особенностью методики является необходимость проведения образовательного и воспитательного процессов непрерывно в течение нескольких дней в автономных условиях, а также необходимость проведения лекций, бесед и семинаров на различные темы отрицательного влияния вредных привычек на формирование здорового образа жизни, такие: вред алкоголя, вред наркомании, вред курения и тд.

Система подготовки

Теоретическая подготовка – подразумевает под собой систему дополнительных блоков теоретических занятий, направленных на сформированность положительного отношения к здоровому образу жизни, негативное отношение к пагубным привычкам.

Цель: сформированность положительного отношения к здоровому образу жизни.

Спортивная подготовка - педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Включает в себя обязательное систематическое посещения практических занятий, подлежит планированию.

Содержание курса

Введение. История становления туризма. Обеспечение безопасности.
Особенности туризма

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

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

Нормативно-правовое обеспечение различных видов спортивного туризма

Туристское снаряжение Туристское хозяйство Туристский бивак

Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники

Топографическая подготовка. Топография, условные знаки.

Спортивная карта

Питание в туристском походе

Тактика и техника пешеходного туризма

Доврачебная помощь

Техническая подготовка

Физическая подготовка туриста

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

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

1. использования в туристическом походе карабинов (работа с карабина различного назначения и модификаций, работа с устройствами смежными с карабинами);
2. обучение навыкам самостоятельного использования страховочной системы;
3. обучение студентов навыкам работы с веревками на начальном уровне: бухтовка, разбухтовка, назначения разных видов веревок (Изучение

основных и вспомогательных узлов: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн», «академический», «брамшкотовый», «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник», «удавка», «булинь», «схватывающий», «стремя»);

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

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

К летнему категорийному зачетному походу, протяженностью 100-120 км студенты готовятся в течении всего учебного года.

Зачетный поход — завершающий этап в усвоении студентами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Важно уделить особое внимание отработке всевозможных элементов туристской техники, таких как: установка туристских палаток в условиях природной среды, разведение костра в различных погодных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте и компасу, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по склонам, определение сторон горизонта по местным признакам. Во время похода члены группы должны освоить систему правильной организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильную укладку рюкзака, варку пищи, мытье посуды, соблюдение личной гигиены, заготовку топлива и т.д.

Ожидаемые результаты реализации программы

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

Результаты первого уровня (приобретение студентом социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение студентами знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в природной среде; о правилах

обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и простых правилах выживания на природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам природы; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения; об основах организации коллективной творческой деятельности.

Результаты второго уровня (формирование положительного отношения к основным ценностям общества и к социальной реальности в целом): выработка ценностных отношений студентов не только к своему здоровью, но и к здоровью его окружения, к спорту и физкультуре, к природе, к другим людям.

Результаты третьего уровня (усвоение студентами опыта действия в социуме самостоятельно): приобретение студентом опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими обучающимися; управленческого и принятия на себя ответственности за других людей.

Способы оценки результатов

Для того, чтобы оценить качество знаний и уровня подготовки студентов необходимо разработать контрольно-проверочные мероприятия по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным разделам. Итоговый контроль реализуется в виде разработки студентами туристического маршрута, составления и расчёта продуктовой раскладки, перечня группового и личного снаряжения, расчёта веса рюкзака.

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

Личностные

У студентов сформируются:

Положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

К ежедневным занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, к природе, как основным ценностям в жизни человека. К отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям; интерес к изучению истории и культуры родного края; первоначальные туристские умения и навыки.

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

Предметные

Студенты научатся: правилам безопасного поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке; рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма; осознавать значение физических упражнений для здоровья человека; рассказывать о месте ОФП в режиме, о личной гигиене, о правильной осанке; называть правила ведения ЗОЖ; называть основные физические качества человека; определять подбор одежды и инвентаря для туристических походов; самостоятельно выполнять первоначальные действия туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

Студенты научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- исполнительно следовать инструкциям преподавателя;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь осознанно пользоваться речевыми средствами для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу - экологическое мышление.

Познавательные

Студенты научатся:

- понимать «читать» топографические знаки;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.
- осуществлять поиск необходимой информации для реализации образовательных задач, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к неправильной осанке.

Коммуникативные

Студенты научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- рассказывать о режиме дня, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;
- рассказывать о положительном влиянии здорового образа жизни на спортивные результаты;

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления спортивного туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в туристическом коллективе;
- участвовать в ПВД, многодневных походах, туристских слетах.

Условия реализации программы

1. *Опыт педагога.* Необходимо, чтобы педагог (руководитель туристской группы) имел необходимую туристскую квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую ему необходимо преподавать. Инструктор по спортивному туризму должен иметь спортивную квалификацию по туризму, не ниже участия в походе 2 категории сложности.

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

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

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

Результаты работы окажутся положительными, если:

- во время работы на протяжении всего времени обучения сохранен контингент (состав группы изменился менее чем на 30%);
- происходит положительная динамика спортивно-технического мастерства (от участия в походах выходного дня к участию в походах 1 категории сложности);
- происходит рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- студенты привлекаются к судейству на окружных и городских соревнованиях;
- соблюдается сохранение и происходит укрепления здоровья студентов;
- студенты привлекаются к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

2.3. Оценка и анализ экспериментальной работы

Оценка эффективности методики формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивно туризма осуществлялась в ходе исследования диагностическими средствами, применяемыми на констатирующем этапе эксперимента. Результаты диагностики на констатирующем и оценочном этапе эксперимента представлены в таблице (таблица 1).

Таблица 1- Показатели отношения к здоровью и здоровому образу жизни студентов

Группа			Начало эксперимента		Конец эксперимента	
			Э Г	К Г	Э Г	К Г
			(n - 10)	(n - 10)	n - 10)	(n - 10)
Терминаль- ные ценности	Ценности здоровья	Фигура и телосложение	0,12	0,12	0,60	0,25
		Крепкий организм	-0,10	-0,11	0,76	0,03
		Эмоциональная насыщенность жизнью	-0,10	-0,11	0,50	0,08
		Удовлетворенность жизнью	0,12	0,09	0,71	0,09
		Двигательные способности	-0,05	-0,06	0,64	0,11
		Самочувствие, работоспособность	-0,15	-0,17	0,77	0,13
		Среднее значение	-0,03	-0,04	0,66	0,11
Инструмен- тальные ценности	Ценности здорового образа жизни	Закаливать и укреплять организм	-0,23	-0,30	0,53	-0,09
		Заниматься физическими упражнениями для удовольствия	-0,03	-0,03	0,71	0,21
		Заниматься физическими упражнениями для телосложения	-0,15	-0,19	0,56	0,09
		Принимать участие в соревнованиях, конкурсах	0,09	0,00	0,36	-0,11
		Заниматься физическими упражнениями для развития двигательных способностей	-0,20	-0,30	0,49	-0,01
		Соблюдать режим дня, рационально питаться	0,07	0,20	0,39	-0,11
		Среднее значение	-0,06	-0,10	0,50	0,00

Результаты исследования на констатирующем и оценочном этапе отличаются в сторону увеличения показателей доказывая эффективность проведенной экспериментальной работы. Для наглядности результаты представлены по показателям в виде диаграмм. (рисунки 1,2,3,4)

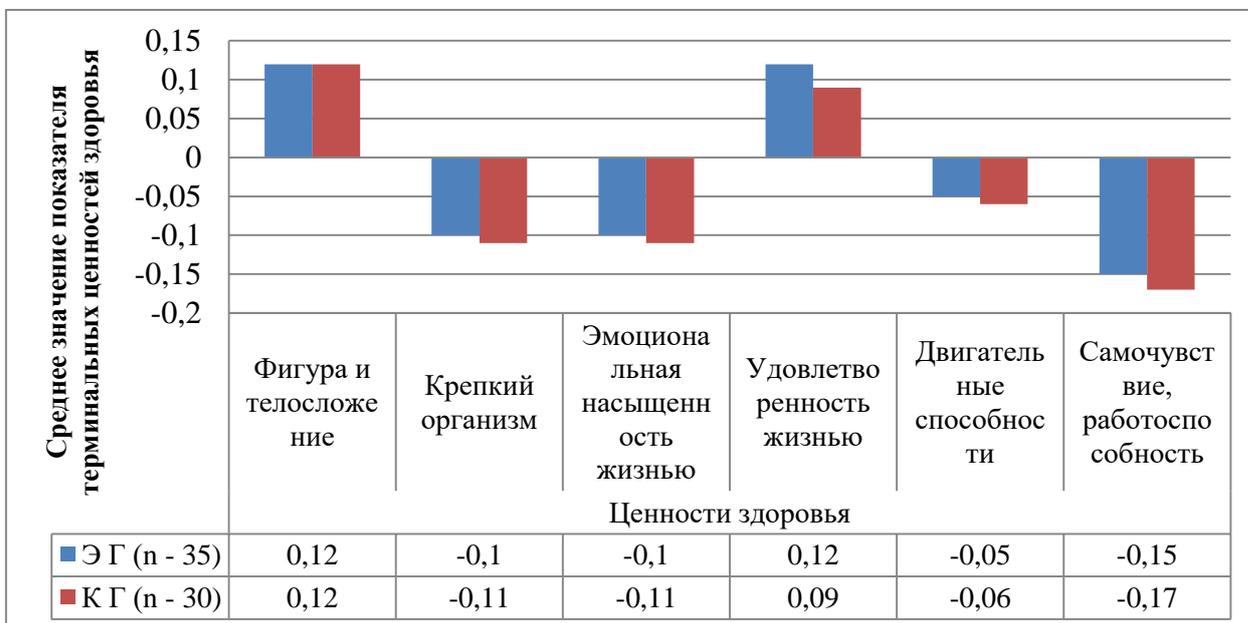


Рисунок 1- Терминальные ценности здоровья на констатирующем этапе эксперимента

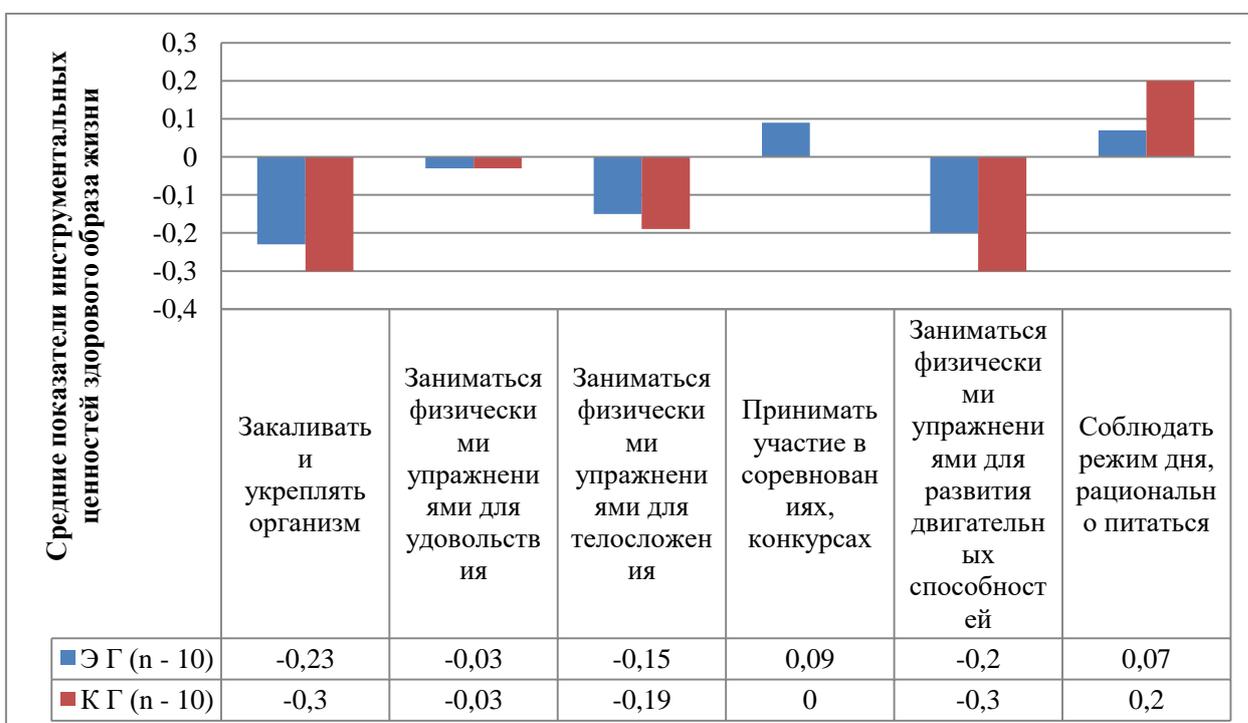


Рисунок 2 Инструментальные показатели здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента

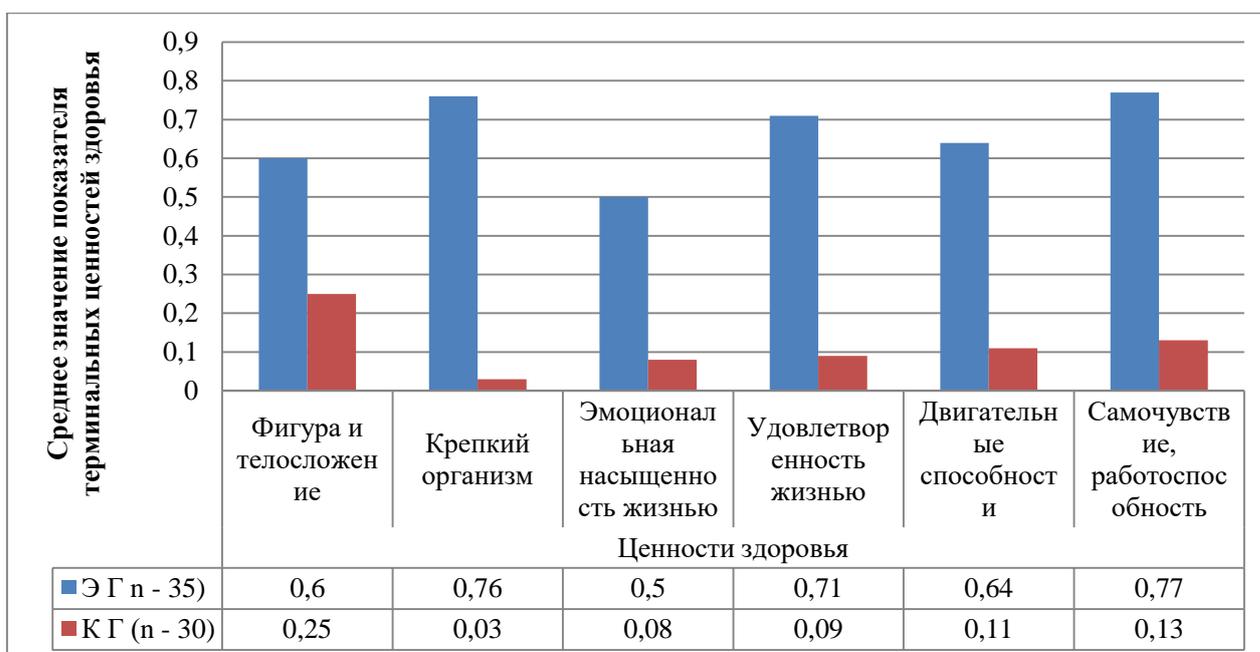


Рисунок 3- Терминальные ценности здоровья на оценочном этапе эксперимента

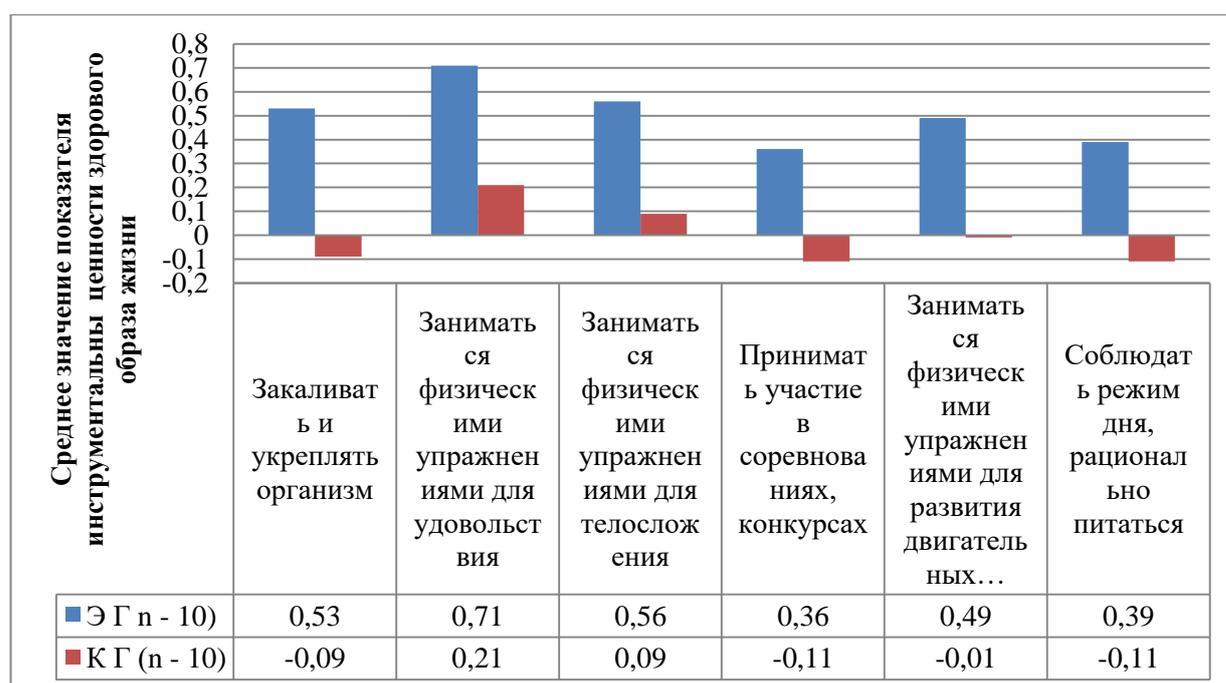


Рисунок - 4 Инструментальные ценности здорового образа жизни на оценочном этапе эксперимента

На констатирующем этапе показатели терминальных ценностей здоровья и инструментальные показатели здорового образа жизни в контрольной и экспериментальной группе находятся примерно на

одинаковом уровне и показывают достаточно низкие результаты удовлетворенности респондентами своими физическими показателями и стремлением к здоровому образу жизни.

Анализ результатов, полученных в конце формирующего эксперимента показал, что студенты экспериментальной группы в отличие от студентов контрольной группы обладают более высокими результатами значимости ценности здоровья и здорового образа жизни.

Обучающиеся экспериментальной группы обращают большее внимание таким терминальным ценностям, как «фигура и телосложение» (на 0,6 балла), «крепкий организм» (на 0,76 балла), «эмоциональная насыщенность жизнью» (0,5 балла), «удовлетворенность жизнью» (на 0,71 балла), «двигательные способности» (на 0,64 балла), «самочувствие, работоспособность» (на 0,77 балла).

Сравнительный анализ показателей отношения к здоровому образу жизни у студентов выявил, что обучающиеся экспериментальной группы отличаются более высоким уровнем его развития: 0,50 балла в то время как в контрольной группе данный показатель составил 0,00 балла. Студенты экспериментальной группы показали повышение результатов положительного отношения к здоровому образу жизни в частности к закаливанию и укреплению организма (на 0,53 балла), занятиям физическими упражнениями для удовольствия (на 0,71 балла), занятиям физическими упражнениями для укрепления телосложения (на 0,56 балла), участием в соревнованиях и конкурсах (на 0,36 балла), занятиям физическими упражнениями для развития двигательных способностей (на 0,49 балла), соблюдением режима дня и рациональному питанию (на 0,39 балла).

Результаты исследования показывают, что практически по всем показателям изучаемых ценностей здоровья и здорового образа жизни у студентов экспериментальной группы за время эксперимента сместились с индифферентного на значимый уровень, в то время как у испытуемых контрольной группы они сохранились на индифферентном уровне.

Отвечая на вопросы анкеты, студенты имели возможность оценить свое здоровье. Результаты исследования показали то, что за курс занятий у экспериментальной группы произошли изменения, отражающие количественные оценки показателей сохранения и укрепления здоровья: доля студентов, показывающих высокий уровень, увеличилась с 6% до 42%; возросло количество студентов, которые имели средний уровень с 22% до 33%; при этом произошло значительное сокращение количества студентов с низким уровнем показателей сохранения и укрепления здоровья с 72% до 25%. В отношении контрольной группы наблюдалась изменение уровня показателей сохранения и укрепления здоровья (таблица 2).

Таблица 2- Показатели уровня сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов

Группы	Блоки	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень		Ср _{кз} До	Ср _{оз} После	G
		До	После	До	После	До	После			
ЭГ (n=10)	I	6	42	22	33	72	25	1,34	2,23	0,89
	II	21	55	30	31	49	14	1,72	2,41	0,69
	III	22	41	25	45	53	14	1,69	2,27	0,58
	IV	17	61	28	23	55	16	1,62	2,45	0,83
КГ (n=10)	I	7	30	25	13	68	57	1,39	1,73	0,34
	II	18	47	34	36	48	17	1,7	2,34	0,64
	III	21	37	28	42	51	21	1,7	2,16	0,46
	IV	15	20	21	54	64	26	1,51	1,94	0,43

Графически результаты представлены на рисунках 5,6.

Количество студентов, показывающих высокий уровень сохранения и укрепления здоровья к концу эксперимента достигла с 7% до 30%. С 25% до 13% сократилась доля студентов, показывающих средний уровень, а количество студентов с низким уровнем показателей сохранения и укрепления здоровья сократилось с 68% до 57%.

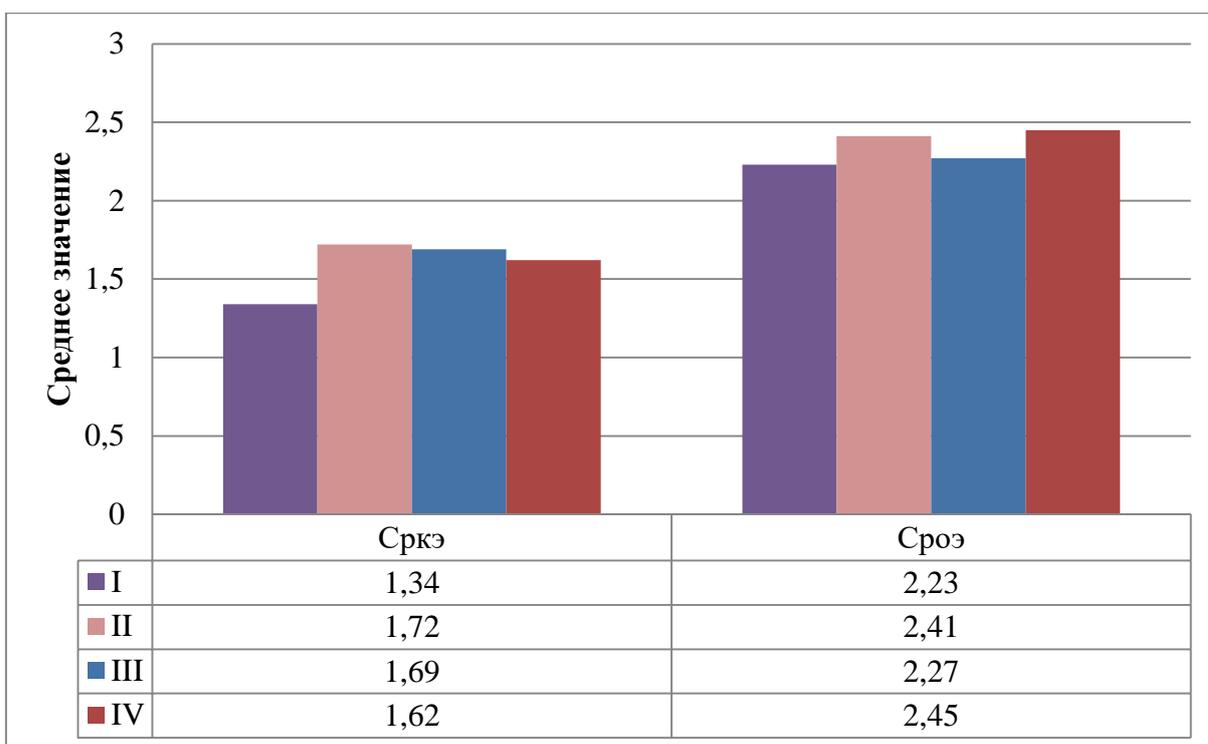


Рисунок 5- Показатели уровня сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов (контрольная группа)

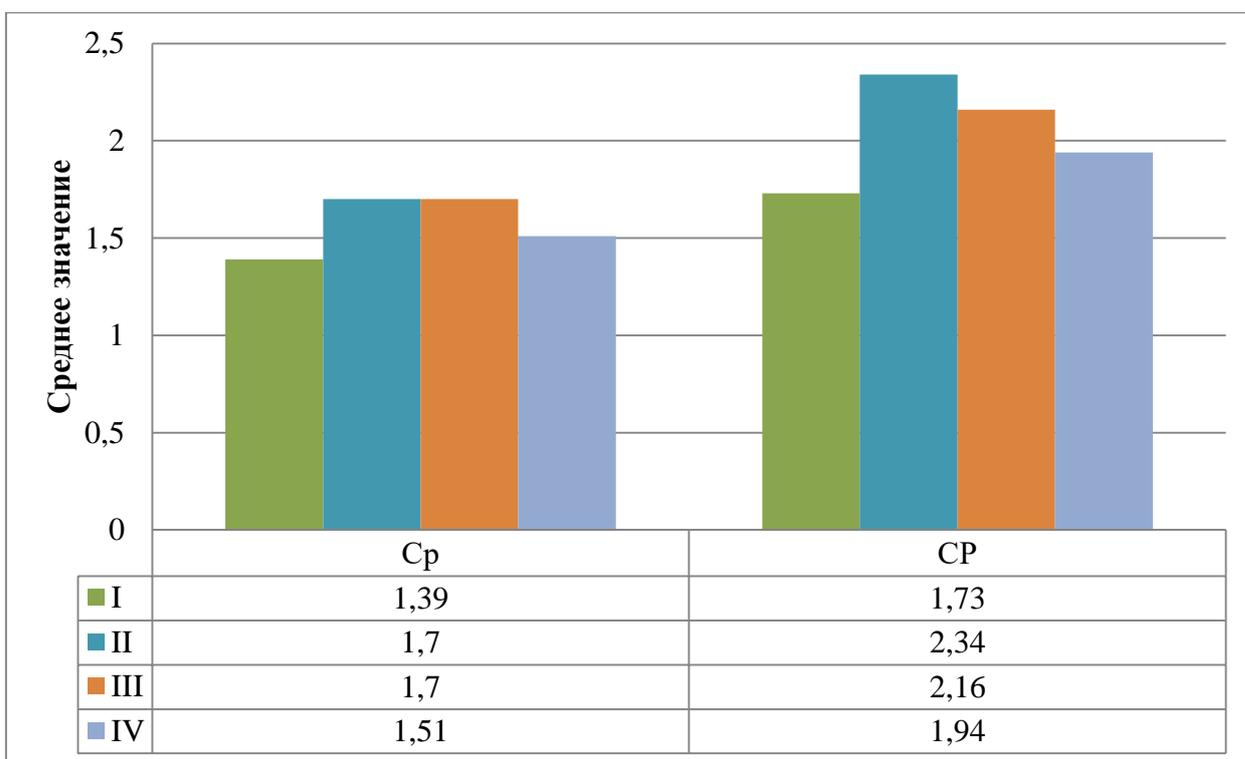


Рисунок 6 -Показатели уровня сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов (экспериментальная группа)

Результаты исследования показывают, что курс занятий по экспериментальной программе и в рамках традиционных подходов к организации физического воспитания показатели интереса к занятиям оздоровительного характера были положительными. Большая часть респондентов отмечают положительное влияние на здоровье занятий физической культурой в целом, а спортивного туризма в частности. Но положительная динамика с более выраженной тенденцией отмечалась в экспериментальной группе.

По результатам исследования было выявлено, что на время первоначального анкетирования испытуемые обеих групп имели невысокие показатели заинтересованности к занятиям оздоровительного характера (экспериментальная группа – 21% и контрольная группа – 18%). Показатели данного блока находились в основном в зоне средних баллов.

Сравнительный анализ результатов доказывает, что у студентов произошли значительные положительные изменения по отношению к занятиям оздоровительного характера. Во время обучения курса дополнительного образования по спортивному туризму в экспериментальной группе произошла положительная динамика показателей интереса к занятиям оздоровительного характера с 21% до 55%, уменьшилось количество студентов, имеющих низкий уровень, с 49% до 14%. Относительно средний уровень интереса к занятиям оздоровительного характера у студентов практически сохранился таким же, как и до начала курса: 30% в начале эксперимента и 31% по окончании формирующего эксперимента.

У студентов контрольной группы можно отметить положительную динамику, но она оказалась менее значительна, по отношению к экспериментальной группе. Количество обучающихся с высоким уровнем интереса к занятиям оздоровительного характера достигла с 18 до 47%. Можно увидеть незначительную разницу по отношению к занятиям оздоровительного характера на среднем уровне (в начале эксперимента – 34%, по окончании эксперимента – 36%). Одновременно на 31% сократилась

доля испытуемых с низким уровнем интереса к занятиям оздоровительного характера (с 48% до 17%).

Анализ причин, из-за которых студенты не выбирают какие-либо формы физкультурных занятий, показал, что часть респондентов не определились в своих потребностях. Нейтральное отношение к занятиям физической культурой следует объяснить тем, что студенты недостаточно заинтересованы, у них отсутствует сформированная мотивация.

В результатах исследования выявлены показатели отношения испытуемых обеих групп к вредным привычкам. Эти показатели косвенно характеризуют отношения студентов педагогического университета к здоровью и здоровому образу жизни. Данные, которые приведены в таблице, показывают, что по истечению эксперимента испытуемые экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы отличаются более значительными изменениями в показателях блока «негативное отношение к вредным привычкам». Показатели по данному блоку у студентов экспериментальной группы и контрольной группы в начале эксперимента были на довольно низком уровне отношения к вредным привычкам (53% в экспериментальной группе, 51% в контрольной группе). До эксперимента 22% опрошенных студентов экспериментальной группы указывали на негативное отношение к вредным привычкам (высокий уровень), а в контрольной группе таких обучающихся оказалось 21%. Следует отметить, что средний уровень показателей по данному блоку у студентов примерно на одинаковом уровне (экспериментальная группа – 25%, контрольная группа – 28%).

В конце эксперимента 41% опрошенных студентов экспериментальной группы показали высокий уровень (отсутствие вредных привычек), 45% - средний уровень и 14% - низкий уровень отношения к вредным привычкам. Результаты, полученные в контрольной группе, следующие: у 37% опрошенных – высокий уровень, у 42% - средний уровень, на низком уровне оказались 21% опрошенных.

При оценке результатов опроса, касающегося отношения к различным сторонам здорового образа жизни, отмечаем, что ценности здорового образа жизни) у студентов экспериментальной и контрольной групп на начальном этапе оказались достаточно низкими и находились примерно на одинаковом уровне (экспериментальная группа: высокий уровень – у 17%, средний уровень – у 28%, низкий уровень – у 55%; КГ: высокий уровень – у 15%, средний – у 21%, низкий – у 64%).

Сравнительный анализ обобщенных результатов тестирования на завершающем этапе по отношению к стартовому этапу выявил позитивную динамику на всех уровнях показателей здорового образа жизни у студентов экспериментальной и контрольной групп.

Исследуя экспериментальную группу, мы получили следующие результаты: в конце эксперимента доля студентов, показывающих высокий уровень, с 17% увеличилась до 61%, т.е. на 44%. При этом одновременно уменьшилось количество студентов с средним уровнем показателей (с 28% до 23%). Значительно уменьшилось число студентов, показывающих низкий уровень сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни с 55% до 16%, т.е. на 49%.

В отношении контрольной группы отслеживались изменения в уровне сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни. Количество студентов с высоким уровнем сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни к концу эксперимента достигла незначительных изменений с 15% до 20%, с 21% до 54% возросло количество студентов, показывающих средний уровень, при этом количество студентов, которые показывали низкий уровень сократилось с 64% до 26%, т.е. на 38%.

Исходя из сравнительного анализа показателей отношения к ценностям здорового образа жизни, мы выявили, что студенты экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группой стали обладать более высоким уровнем их развития. При этом студенты экспериментальной группы отличаются высоким уровнем

отношения к здоровому образу жизни по следующим тестовым показателям: «соблюдение правильного режима дня», «регулярное выполнение утренней зарядки», «влияние питания на здоровье человека», «значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни».

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что предложенные формы и методы работы по формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе физкультурно-оздоровительной работы с использованием спортивного туризма были достаточно эффективными.

Деятельностный критерий оценивает влияние здорового образа жизни на физические показатели студентов. В ходе эксперимента производились замеры физических качеств средствами следующих тестов: бег 100 м., бег 1000 м., подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин., прыжок в длину с места.

Показатели изменения физических качеств у студентов за период эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3- Показатели физических качеств у студентов, занимающихся спортивным туризмом

Группы	Испытания	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Контрольная группа	бег 100 м	15,8 сек	15,3 сек
	бег 1000 м	4 м. 20 сек	4 м.
	подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	41 раз	44 раза
	прыжок в длину с места	180 см	195 см
Экспериментальная группа	бег 100 м	16,2 сек	15,0 сек
	бег 1000 м	4 м. 18 сек	3 м. 49 сек

Продолжение табл. 3

	подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	41 раз	48 раз
	прыжок в длину с места	184 см	204 см

При проверке показателей физических качеств, мы наблюдаем положительную динамику у контрольной группы и экспериментальной группы, но более высокий прирост показателей замечен у экспериментальной группы.

Опираясь на полученные результаты эксперимента, мы можем отследить прямую зависимость между ценностно-мотивационными и физическими качествами студентов при формировании здорового образа жизни. Практически по всем изучаемым ценностям здорового образа жизни показатели студентов экспериментальной группы переместились на высокий уровень, в то время как у испытуемых контрольной группы они остались на среднем и низком уровнях. Можно сделать вывод о положительном влиянии занятий по спортивному туризму на формирование здорового образа жизни. И необходимости разработки специальной программы.

2.4 Рекомендации применения экспериментальной методики формирования здорового образа жизни средствами спортивного туризма

Процесс формирования здорового образа жизни у студентов средствами спортивного туризма будет эффективен, если применяются следующие рекомендации:

1. Подбор группы участников похода и распределение обязанностей.

При комплектовании группы необходимо соблюдать определенные требования:

– Необходимо чтобы обучаемые были одной возрастной группы, так как у них больше общих интересов, единые нормы переходов и переноски грузов и др.

– Студенты должны быть физически подготовленными. Желание идти в поход должно использоваться как стимул и мотивация к физическим занятиям: хочешь идти в поход — тренируйся. Желательно, чтобы в группе было поровну участников мужского и женского пола, так как в походе есть и «мужская» и «женская» работа. В походе можно воспитать внимательность в отношении друг к другу.

– При подготовке и проведении похода каждый участник должен отвечать за конкретные определенные дела. Обязанности распределяются с учетом подготовленности и склонностей студентов. Необходимо готовить обучаемых к выполнению определенных обязанностей (кострового, реммастера, медика и т. д.). Должность руководителя похода всегда отводится педагогу, для распределения обязанностей среди участников группы существуют такие должности как: реммастер, завхоз, медик, штурман, видеограф, фотограф и др.

Перечисленный круг обязанностей можно расширить (эколог, зоолог, ботаник, метеоролог и т. д.) в зависимости от цели похода. Главное, чтобы каждый участник за что-то отвечал. Это дисциплинирует обучающихся и позволит провести поход безопасно и эффективно поставленным целям.

2. Определение района похода и сбор сведений, разработка маршрута.

Районы похода выбираются исходя из цели похода и времени года. Для похода выходного дня удобнее пригородные районы, места около станций пригородных поездов и электричек. Начинающим туристам рекомендуют обойти свою область, как следует изучить все ее укромные места.

После прохождения начальной туристской подготовки и готовясь к категорийным походам, выбрать район похода сложнее. При составлении маршрута можно обратиться к опытным туристам или маршрутно-квалификационной комиссии. Подготовка к походам за пределами своей области, края имеет много трудностей с картами, подъездом к месту начала маршрута.

Собрав общие сведения о районе похода, необходимо приступить к детальной разработке маршрута, используя крупномасштабные карты. Разработка маршрута опирается на количество дней похода и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Маршрут чертится на карте, указываются места предполагаемых остановок и ночевки, а также вершины, которые необходимо преодолеть.

3. Подбор личного и общественного снаряжения.

Личное снаряжение подбирается с учетом маршрута и времени года, когда проводится поход. В личное снаряжение входит: рюкзак, коврик, спальник, а так же необходимая одежда и обувь.

Общественное снаряжение подбирается с учетом маршрута, времени года и числа участников похода. К общественному снаряжению относятся : палатки, тенты, костровые тросики, газовые плиты, котлы, термоса и тд.

4. Организация питания.

При организации питания в походе необходимо учитывать количество дней похода, количество приемов еды и конечно же вес, который необходимо будет распределять среди участников группы. Для того, чтобы питание было организовано правильно и в полном объеме необходимо, чтобы вес сухого продукта на человека составлял не меньше 600 гр в день. Следовательно на 5 дней вес на одного человека продуктов будет не менее 3000 гр.

Перед походом необходимо проводить лекции по организации бивака, устройстве костра и технике безопасности с огнем во время готовки. Важно следить, чтобы еда была приготовлена вкусно и не подгорела, так как нужно чтобы участники насытились в походе, а не выкидывали еду.

5. Документация похода и подведение итогов

Документом для категорийного похода является маршрутная книжка. Заявочные документы (маршрутная книжка, ее копия, справки об опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) не позднее, чем за 30 дней до начала похода необходимо предъявить в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК) для рассмотрения заявленного похода.

Заявочные документы группы участников похода рассматриваются МКК при органах образования, а при отсутствии у них соответствующих полномочий - МКК федерации туризма (клубов туристов). При положительном заключении МКК о возможности совершения группой заявленного похода руководителю выдается зарегистрированная маршрутная книжка.

6. Личностно-ориентированный подход

Для эффективности тренировочного и учебного процесса необходимо регулярно фиксировать динамику ценностно-мотивационных характеристик личности студентов и развития их физических качеств.

Ценностно-мотивационные аспекты личности формируются через различные мероприятия, проводимые с обучаемыми по формированию здорового образа жизни в форме экскурсий, круглых столов и др.

Физические качества формируются на каждом практическом занятии и в походах. Отслеживать динамику необходимо для корректировки программы, основываясь на индивидуальных особенностях студентов.

Выводы по второй главе

1. Анализ результатов, полученных в конце формирующего эксперимента показывает, что студенты экспериментальной группы в сравнении со студентами контрольной группы имеют более высокие

показатели значимости ценности здоровья и более высокие темпы прироста показателей значимости здорового образа жизни.

2. Результаты исследования показывают, что курс занятий по экспериментальной программе и в рамках традиционных подходов к организации физического воспитания, показатели интереса к занятиям оздоровительного характера были положительными. Основная часть респондентов признает положительное влияние на здоровье занятий физической культурой в целом, а спортивно-оздоровительным туризмом в частности. Но положительная динамика с более выраженной тенденцией отмечалась в экспериментальной группе.

3. Сравнительный анализ обобщенных результатов тестирования на завершающем этапе по отношению к стартовому этапу показал положительную динамику в уровнях показателей здорового образа жизни у студентов экспериментальной и контрольной групп.

4. Опираясь на анализ полученных данных можно сделать вывод о том, что предложенные формы и методы работы по формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни у студентов в процессе физкультурно-оздоровительной работы с использованием спортивного туризма оказались достаточно эффективными.

5. По результатам эксперимента можно проследить прямую зависимость между ценностно-мотивационными и физическими качествами студентов при формировании здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивный туризм имеет значительный потенциал для формирования ориентации на здоровый образ жизни у студентов. Этот потенциал определен не только особенностями туризма как вида деятельности и положительным отношением обучающихся к данному виду спорта.

Анализ ценностно-мотивационных особенностей студентов показал, что студенческий возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

По результатам эксперимента можно проследить прямую зависимость между ценностно-мотивационными и физическими качествами студентов при формировании здорового образа жизни. Ценностная ориентация на здоровый образ жизни - это такая установка личности, которая определяет и побуждает ее к дальнейшим действиям, направленным на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья других людей, придает этой деятельности личностный смысл.

Анализ результатов, полученных в конце формирующего эксперимента показывает, что студенты экспериментальной группы в сравнении со студентами контрольной группы имеют более высокие показатели значимости ценности здоровья и более высокие темпы прироста показателей значимости здорового образа жизни.

Критериями, которые использовались для проверки сформированности ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни являются мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный. Уровнями сформированности ценностной ориентации на ЗОЖ у студентов определены: высокий, средний, низкий. Выделенные критерии и соответствующие им качественные и количественные показатели

по результатам эмпирического исследования позволяют оценить уровень сформированности ориентации на ЗОЖ у студентов.

Проведя комплексный анализ проблем здоровьесбережения среди студентов можно отметить, что первоочередной задачей современного образования является активизация познавательной деятельности молодежи, оздоровление обучающихся как морально, так и физически. Туризм позволяет решить все эти задачи. Туризм является комплексной дисциплиной, во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ / А.Х. Абуков. – М.: Профиздат, 2009. – 173 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 94 с.
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. – М.: Советский спорт, 2008. – 182 с.
4. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
5. Безруких, М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
6. Беликов, В.А. Образование. Деятельность. Личность / В.А. Беликов – М.: Академия Естествознания, 2010. – 340 с.
7. Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности / Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков. – Смоленск, 2007. – 74 с.
8. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – СПб.: Издательский дом Герда, 2008. – 167 с.
9. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов-на-Дону, 2000. – 242 с.
10. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 98 с.
11. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников / В.Г. Варламов. – М.: «Турист», 2008. – 137 с.

12. Васильева, В.В. Физиология человека: Учеб. Пособие для средних физкультурных учебных заведений / В.В. Васильева. – М.: «Физкультура и спорт», 2013. – 179 с.
13. Волков, Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта / Н.И. Волков. – М., 2014. – 348 с.
14. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – М., 2011. – 159 с.
15. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М., 1987.
16. Гилмор, Г. Бег к вершинам мастерства / Г. Гилмор, А. Лидьярд. – М., 2008. – 167 с.
17. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления / Г.Т. Гиренко. – Киев: 2006. – 82 с.
18. Глебова, М.В. Дидактические взгляды К.Д. Ушинского на постановку и решение проблемы умственного развития учащихся // *Europr. Social Sci.* – 2011. – № 9. – С.45-54.
19. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. – М.: Нолидж, 2009. – 113 с.
20. Даль, В. Самый новейший толковый словарь Русского языка XXI века. 1500 слов / В. Даль. – М.: АСТ, 2011. – 766 с.
21. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. – М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009. – 246 с.
22. Егоров, А.В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // *Молодой ученый.* – 2016. – №24. – С. 448-450.
23. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
24. Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Советский спорт, 2009. – 270 с.

25. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. – М.: Советский спорт, 2012. – 217 с.
26. Зубков, С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов / С.А. Зубков. – М., 2011. – 173 с.
27. Ибрагимов, Г.И. Педагогический эксперимент: проблемы и основные направления совершенствования / Г.И. Ибрагимов // Педагогика. – 2010. – №3. – С.20-27.
28. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. – М.: Проспект, 2010. – 254 с.
29. Киреева, Ю.А. Основы туризма / Ю.А. Киреева – М.: Советский спорт, 2008. – 115 с.
30. Константинов, Ю.С. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов – М.: Советский спорт, 2005. – 82 с.
31. Крючков, А.А. История отечественного туризма / А.А. Крючков. – М.: Просвещение, 2009. – 258 с.
32. Кузнецов, В.С.: Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл. / В.С. Кузнецов. – М.: Владос, 2013. – 260 с.
33. Кузнецова, Ю.В. Труды академии туризма. Выпуск 5. / Под ред. Ю.В. Кузнецова, А.Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н.Н. Воскобойниковой, Е.В. Масловой. – СПб.: Невский Фонд, 2013. – 148 с.
34. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» / В.И. Курилова. – М.: Посвящение, 2008. – 56 с.
35. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – СПб.: Мир, 2013. – 268 с.
36. Майнберг, Экхард Основные проблемы педагогики спорта / Экхард Майнберг. – М.: Аспект пресс, 2017. – 318 с.

37. Махов, И.И. Туризм на уроках физической культуры / И.И. Махов. – Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012. – 91 с.
38. Михайлов, Б.А. Физическая подготовка туристов / Б.А. Михайлов. – М.: «Турист», 2005. – 238 с.
39. Моргунов, Б.П. Туризм / Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 2008. – 271 с.
40. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. – М.: Советский спорт, 2008. – 73 с.
41. Морозов, М.А. Информационные технологии в туризме / М.А. Морозов. – М.: Академия, 2009. – 248 с.
42. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016. – 176 с.
43. Мошняга, Е.В. Глоссарий туристских терминов / Е.В. Мошняга. – М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
44. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Академия, 2016. – 256 с.
45. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. – М.: Академия, 2010. – 358 с.
46. Основы педагогического общения: учебное пособие: курс лекций для студентов педагогических вузов / В.С. Елагина, Е.Ю. Немудрая. – 20е изд. – Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2012. – 180 с.
47. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самостоятельным туризмом / П.С. Пасечный. – М.: «Турист», 2010. – 247 с.
48. Педагогика: Учебное пособие. / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М., 2006.
49. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия: Дрофа, 2003. – 528 с.
50. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 14.05.2013 № 25 (ред. От 22.03.2017) «Об утверждении СанПиН

- 2.4.4.3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» (вместе с "СанПиН 2.4.4.3048-13
51. Руськина, Е.Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности / Е.Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. – №3. – С.92-94.
52. Рыльский, С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис., канд. пед. наук / С.В. Рыльский. – Белгород.2012. – 20 с.
53. Рыльский, С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С.В. Рыльский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №2. – С.27-28.
54. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28563)// Российская газета, № 119, 05.06.2013
55. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю.Г. Сапронов. – Ростов на/Д: Феникс, 2009. – 168 с.
56. Сверчков, А.В. Организационно-педагогические условия формирования профессионально- педагогической культуры будущих спортивных педагогов / А.В. Сверчков // Молодой ученый. – 2009. – № 4. – С. 279-282.
57. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебное пособие / В.С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2009. – 125 с.
58. Соловьев, В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. – Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 69 с.

59. Спортивному туризму подставили плечо//Электронная газета RATA NEWS. – Выпуск № 166. – 20 ноября 2010. – С. 21-24.
60. Станкин, И.И. Психология общения: Курс лекций. Воронеж, 2000. – 223с.
61. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Спорт Академии. Пресс, 2011. – 498 с.
62. Труды Академии туризма// Сериальное научное издание. Вып. 6. – СПб.: Невский Фонд, 2005. – С. 48-53.
63. Тулькибаева, Н.Н. Педагогика: учебное пособие / Н.Н. Тулькибаева, З.М. Большакова, Г.Я. Гревцева. – Челябинск Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2007. – 298 с.
64. Туризм и спорт: коллективная монография / под ред. В.Л. Мутко, В.А. Таймазова, Е.И. Богданова; Нац.гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лезгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009. – 415с.
65. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по сост. На 2014 год: с комм. Юристов. – М.: Эскимо, 2014. – 800 с.
66. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
67. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации" // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 30.12.2012
68. Федерального закона от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. От 28.12.2016) «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ", 02.12.1996, № 49, ст. 5491
69. Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. От 29.07.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Российская газета, № 263, 23.11.2011
70. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014

71. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. – М.: Гранд-Фаир, 2016. – 557 с.
72. Хушбахтов, А.Х. Терминология «педагогические условия» // Молодой ученый. – 2015. – №23. – С. 1020-1022.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ТЕСТ-ОПРОС СТУДЕНТОВ

1) Оцените свое отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

По шкале от 0 до 5 баллов

2) Нравится ли вам ваше телосложение?

По шкале от 0 до 5 баллов

3) Как часто вы болеете? (примерно сколько раз в год?)

4) Как вы оцениваете свои двигательные способности?

По шкале от 0 до 5 баллов

5) Соблюдаете ли вы режим дня? Если нет, то хотели бы соблюдать?

6) Насколько насыщена эмоционально ваша жизнь?

По шкале от 0 до 5 баллов

7) Хотели бы вы заниматься физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития двигательных способностей?

8) Хотели бы вы принимать участие в спортивных соревнованиях, конкурсах?

9) Хотели бы вы заниматься спортом? Если да, то каким?

10) Перечислите основные ценности здоровья в порядке убывания значимости: стрессоустойчивость, работоспособность, бодрость, эмоциональность, двигательная активность, крепкий организм, удовлетворенность жизнью, сила воли, хорошее самочувствие, красивая тренированная фигура.

Приложение 2

**КАЛЕНДАРНЫ ПЛАН-ГРАФИК ПО ПРОГРАММЕ
Спортивно-оздоровительный туризм для учащихся**

Неделя	Содержание темы	Количество часов			
		всего	теория	семинары	практика
1	Набор группы, беседы	3	2	1	
2	Введение. История становления туризма	2	2		
3	Природа родного края. Туристские возможности Урала	2	1	1	
	Особенности пешеходного туризма	3	3		
4	Туристическое снаряжение и требование к нему	2	2		
	Инструктаж по технике безопасности в походе	2	1	1	
	Однодневный поход	8			8
	Подведение итогов похода	3	1	2	
Итого в сентябре		25	14	6	8
5	Основные понятия и определения местности	2	2		
	Топографическая подготовка	1	1		
	Работа с компасом, картой	4			4
6	Туристский бивак	1	1		
	Принципы организации бивачных работ	3	1	2	
7	Туристические соревнования виды, значение	2	2		
	Поход выходного дня	12			12
8	Топографическая карта, значение	2	2		
	Ориентирование	1	1		
	Общефизическая подготовка	4			4
Итого в октябре		32	10	2	20

Продолжение приложения 2

9	Этапы подготовки туристического похода	2	2		
	Основные туристические обязанности	2	2		
	Пеший поход	5			5
10	Работа с компасом и картой	5	1	2	2
	Костры, костровое хозяйство	5	1		4
11	Движение на местности с помощью карты и компаса	8			8
	Движение по тропам и дорогам	8			8
12	Гигиена туриста	2	2		
	Раны и кровотечения. Оказание первой медицинской помощи Вред наркомании	6	1	2	3
Итого в ноябре		43	9	4	30
13	Повязки. Техника наложения	3	1		2
	Однодневный поход. Ориентирование на местности	8			8
14	Общефизическая подготовка	4			4
	Однодневный поход. Ориентирование на местности	8			8
	Походная, групповая, личная аптечка	3	2		1
15	Составление плана местности	4	1	3	
	Общефизическая подготовка				2
16	Практическая работа по составлению плана местности	2			2
	Работа с картой, компасом	4	1	1	2
Итого в декабре		36	5	4	27
17	Особенности лыжного туризма	2	2		
	Техника движения по снегу на лыжах	5	1		4
18	Общефизическая подготовка	8			8
	Поход на выходного дня на лыжах	16			16

Продолжение приложения 2

19	Особенности организации биваков зимой	3	1	2	
	Техника движения по снегу на лыжах	4			4
20	Снаряжение для лыжного туризма	2	2		
	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов	2	2		
	Семинар на тему «Вред табакокурения» Практическое занятие.	4		2	4
Итого в январе		48	8	4	36
21	Особенности питания в лыжном походе	2	2		
	Снаряжение для похода. Уход за ним	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
22	Двухдневный поход. Техника движения на лыжах.	20			20
23	Ремонт туристического оборудования	2		2	
	Метеонаблюдения в походе: основные принципы и правила	2		2	
	Общефизическая подготовка	4			4
24	Краеведческая работа в туристском походе.	2	2		
	Однодневный поход. Метеонаблюдения в походе.	5			5
Итого в феврале		43	6	4	33
25	Охрана природы и окружающей среды	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
	Экологическая деятельность в пешем походе	4	2		2

Продолжение приложения 2

26	Краеведческая деятельность в походе	4	2		2
27	Ориентирование на маршруте				4
	Инструктаж по ТБ в походе и пути следования	8			8
	Метеонаблюдения в походе	4			4
28	Двухдневный поход.	20			20
Итого в марте		46	6		40
29	Значение и особенности водного туризма	2	2		
	Общефизическая подготовка	4			4
	Снаряжение для водного туризма	2		2	
30	Теория судна. Устройство спортивного туристского судна	2	2		
	Сборка и разборка судов	3	3		
	Общефизическая подготовка	4			4
31	Инструктаж по ТБ в походе	2	2		
	Доврачебная помощь в туристическом походе	5	2		3
	Однодневный поход	8			8
32	Общефизическая подготовка	4			4
Итого в апреле		36	11	2	23
33	Назначение и виды туристских узлов	2	2		
	Подготовка к туристическим соревнованиям	3		3	
	Техника вязания туристических узлов. Практическое занятие	4			4
34	Участие в туристических соревнованиях	20			20
Итого в мае		29	2	3	24
Итого в учебном году 338 часов					