

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( Н И У « Б е л Г У » )**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Кафедра теории и методики физической культуры**

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ К  
ПРЕОДОЛЕНИЮ ПЕШЕХОДНОЙ ДИСТАНЦИИ ПЕРВОГО КЛАССА  
СЛОЖНОСТИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа  
Педагогические технологии в физической культуре  
заочной формы обучения, группы 02011560  
Горовой Клавдии Петровны

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Рыльский С.В.

Рецензент  
к.п.н., учитель физической  
культуры МБОУ СОШ № 11  
г. Белгорода Махов И.И.

**БЕЛГОРОД 2018**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава I Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.....	7
1.1. Исторический аспект развития спортивного туризма в России.....	7
1.2. Теоретические основы соревновательной деятельности спортсменов-туристов, специализирующихся на дисциплинах «дистанция».....	13
1.3. Виды подготовки спортсменов-туристов.....	20
1.3.1. Теоретическая подготовки спортсменов-туристов.....	20
1.3.2. Техническая подготовка спортсменов-туристов.....	22
1.3.3. Тактическая подготовка спортсменов-туристов.....	31
1.3.4. Физическая подготовка спортсменов-туристов.....	34
1.3.5. Психологическая подготовка спортсменов-туристов.....	41
Глава II Методы и организация исследования.....	44
2.1. Методы исследования.....	44
2.2. Организация исследования.....	47
Глава III Результаты исследования и их обсуждение.....	49
3.1. Экспериментальная методика технической подготовки спортсменов-туристов к преодолению пешеходной дистанции первого класса сложности.....	49
3.2. Диагностика уровня подготовки спортсменок-туристок 10-11 лет для преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности.....	55
3.3. Влияние экспериментальной методики технической подготовки преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности и обсуждение результатов.....	58
Выводы .....	62
Практические рекомендации .....	64
Список использованной литературы .....	65
Приложения .....	71

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию в 1949 году. Развитием спортивного туризма в России занимается «Туристско-спортивный союз России» и его технический комитет – «Федерация спортивного туризма России», который объединяет более 70 коллективных членов, субъектов Российской Федерации. В 1993 году спортивный туризм выделил из своей среды новое явление – соревнования по туристскому многоборью, которые постепенно трансформировались в новый вид туристско-спортивной деятельности [1].

С развитием туристского многоборья в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении воспитательно-образовательного процесса, отборе эффективных технологий и процессов подготовки спортсменов и команд туристского многоборья, и вместе с тем гармоничного развития личности учащегося. В связи с изменением Правил вида спорта «спортивный туризм», туристское многоборье переименовали в группу дисциплин «дистанции». В настоящее время данная дисциплина набирает все большее количество участников по всей стране, и завоёвывает всё большие территории страны, как внутри уже освоенного пространства, так и в регионах, не охваченных спортивным туризмом ранее.

Стремление к высоким результатам практически во всех видах спорта требует от спортсменов предельного проявления психической, тактической, технической и физической подготовленности. Также большое значение имеет проблема оптимального соотношения уровней развития физических качеств [25].

Современная подготовка спортсменов-туристов, специализирующихся на пешеходных дистанциях, особенно в закрытых помещениях, предъявляет высокие требования, прежде всего к технической подготовке, которую

необходимо выстраивать с учетом индивидуальных особенностей и исходной готовности спортсмена.

Дистанции 1 класса сложности спортивного туризма включают в себя технические этапы, которые являются базовыми для построения дистанций последующих классов, поэтому постановка правильной техники преодоления этапов дистанции 1 класса сложности на начальном этапе подготовки юных спортсменов является ключевым моментом.

**Объектом исследования** является подготовка туристок 10-11 лет, специализирующихся на группе дисциплин « дистанция ».

**Предметом исследования** является техническая подготовка юных спортсменок-туристок 10-11 лет к преодолению пешеходной дистанции 1 класса сложности.

**Целью исследования** является разработка экспериментальной методики, направленной на обучение преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **основные задачи:**

1. Произвести анализ научно-методической литературы по предмету исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, который направлен на обучение отдельным элементам техники преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности
3. Произвести оценку эффективности проведенной работы, а также, составить рекомендации практического характера, которые направлены на рост технического уровня подготовки в виде спорта «Спортивный туризм».

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что обучение техническим приемам, которые применяются для прохождения индивидуальных дистанциях 1 класса сложности, спортсменок-туристок 10-11 лет будет наиболее эффективным если:

- определить основные технические приемы преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности в спортивном туризме;

- разработать специальные упражнения, которые направлены на обучение технике преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности;

- процесс обучения технике преодоления индивидуальной дистанции 1 класса строить на принципах ее отдельного прохождения.

**Научная новизна** работы состоит в том, что разработана и экспериментально обоснована методика обучения преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности туристок 10-11 лет специализирующихся в дисциплине «дистанция-пешеходная».

**Теоретической значимостью** работы является расширение и добавление теории и методики процесса обучения в виде спорта «Спортивный туризм» на основе научного обоснования методики обучения преодолению индивидуальной дистанции 1 класса сложности.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что:

1) Определено предметное содержание способов, приемов техники преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности, а также, их ошибок, что дает возможность осуществлять процесс обучения юных туристок эффективнее;

2) Практически осуществлена экспериментальная методика обучения технике преодоления индивидуальной дистанции 1 класса сложности туристок 10-11 лет;

3) Основываясь на произведенные исследования, были разработаны практические рекомендации, которые позволяют наиболее успешно внедрять данную методику в учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменок-туристок.

**Теоретическую основу исследования** составляют труды ведущих ученых по:

– теории и методике физической культуры (Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов);

– теории и методике обучения и подготовки спортсменов-туристов, альпинистов, скалолазов (Ю.А. Штюрмер, В.И. Ганопольский, П.П. Захаров, В.Г. Варламов, В.Ю. Попчиковский, Ю.В. Байковский, Э.Н. Кодыш, Ю.В. Гранильщиков, Я.Г. Аркин).

– теории и методике профессионального образования в туризме (Ю.Н.Федотов, В.Н. Квартальнов, И.А. Дрогов, Ю.С. Константинов, Н.В. Васильев, В.И. Жолдак, А. Остапец-Свешников).

**Методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование физического и технического уровня спортсменок;
- методы математической статистики.

Работа состоит из введения, 3 глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений. Работа изложена на 75 страницах, содержит 11 таблиц, 2 рисунка, 5 приложений.

# I. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Исторический аспект развития спортивного туризма в России

Спортивный туризм – вид спорта, который имеет своей целью спортивное совершенствование человека. Суть данного вида спорта заключается в преодолении естественных препятствий и искусственных этапов, используя различную технику, тактику передвижения по техническим этапам.

В основе спортивного туризма лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [10].

Историческим родоначальником дисциплины «маршрут» спортивного туризма является самодеятельный туризм. Самодеятельный туризм является одним из самых массовых общественных движений, практически не ставящий ограничений по возрасту.

В XVII веке бум географических открытий во всем мире способствовал масштабному вовлечению людей в путешествия. И в российской истории самодеятельный туризм имеет также глубокие корни, связанные с устремлениями к географическим открытиям, познанию своей страны и походно-экспедиционными традициями первых русских путешественников-землепроходцев.

Определенный импульс самодеятельный туризм в России получил в XVIII веке в связи началом развития краеведения. Известно, что Петр I совершил в 1697 г. восхождение на гору Броккен (Германия) с туристическими целями. Указом от 13 января 1718 года и последующими своими указами Петр I предписывал обнаруживать, собирать и систематизировать древности и местные памятники прошлого страны, а также докладывать об этом царю. Эту работу продолжил М.В.Ломоносов,

организовавший в 1760 году с помощью «Академической анкеты» краеведческое изучение страны с участием населения [1].

Примерно в это же время в России началось развитие туристско-экскурсионного дела. Первые упоминания об экскурсиях относятся к 1770 году. Это были краеведческие экскурсии с учениками школы в г. Тифлисе. На целесообразность систематического проведения экскурсий и развития экскурсионного самостоятельного туризма указывали передовые по тому времени педагоги Н.И. Новиков, В.Ф. Зуев и значительно позже – в XIX веке – выдающийся русский педагог К.Д. Ушинский.

Но событием, олицетворяющим начало развития самостоятельного туризма в России, считается выпуск Вениамином Геншем в 1777 году первого туристического путеводителя, изданного в Москве под названием «План предпринимаемого путешествия в чужие края». К концу XVIII века издаются путеводители подобного содержания по «главным» городам России: Санкт-Петербургу и Москве.

В XIX веке самостоятельный туризм в России получил более интенсивное развитие. В 1890 году в г. Одесса открылся Крымский горный клуб (клуб горного самостоятельного туризма), в г. Ялта – Кружок любителей природы, горного спорта и Крымских гор, в г. Хабаровске – Общество «Приморский экскурсант».

Первой русской туристской организацией было созданное в 1895 году в Петербурге «Общества велосипедистов-туристов» (Русский туринг-клуб). Дата рождения туринг-клуба – 15 апреля 1895 года, считается датой создания российского организованного туризма. Через год представительства Клуба были уже в 24 городах России. Позже на базе «Общества велосипедистов-туристов» создается образцовое Российское общество туристов (РОТ)[1].

РОТ организует поездки и путешествия по всей стране, издает журнал «Русский турист» (с 1913 год), проводит в 1898 году Всероссийский конкурс по составлению новых маршрутных карт и путеводителей. В эти годы учреждаются 135 представительств Общества в

разных городах России и 8 зарубежных представительств, заключаются договоры с 12 заграничными туристскими обществами. К 1914 году в Российском обществе туристов насчитывалось более 5 тыс. членов.

В 1901 году создается Русское горное общество, членами которого были, например, В.И. Вернадский, П.П. Семенов-Тянь-Шанский.

Следует сказать, что РОТ объединяло наиболее прогрессивную часть русской интеллигенции, понимающую воспитательную сторону путешествий и экскурсий.

В период Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.) деятельность ТЭУ ВЦСПС была прекращена, но уже в апреле 1945 года их работа была возобновлена в Москве, Ленинграде, в Крыму, в Грузии, в Пятигорске, Краснодаре.

В 1948 году возобновила свою работу Всесоюзная секция туризма. Всесоюзный комитет по физкультуре и туризму учредил спортивные нормативы, которые были включены в Единую всесоюзную квалификацию. Туристам стали присваивать спортивные разряды и звания мастеров спорта СССР по туризму.

Летом 1957 года на озере Селигер прошел I Международный слет туристов. В 1958 году создается Бюро международного молодежного туризма «Спутник».

1962 год, как и 1936 год, стал переломным в истории отечественного самодеятельного туризма. Постановлением Президиума ВЦСПС от 20 июля 1962 года были упразднены федерации и секции самодеятельного туризма при спортивных союзах (ДСО), при этом все руководство самодеятельным туризмом передавалось созданному при ВЦСПС Центральному совету по туризму. В последующие годы для организации массового самодеятельного туризма создаются советы по туризму на местах. В городах и районах страны создаются городские и районные клубы туристов, работающие под руководством советов по туризму [2].

В то же время, на короткий период, туризм выводится из единой спортивной квалификации. Понадобилось определенное время переосмысления особенностей протекающих в послевоенной стране социальных процессов, и в 1965 году туризм был вновь включен в спортивную квалификацию.

В эти же годы из туризма выделилось и стало самостоятельным видом спорта спортивное ориентирование на местности. В 1963 году были проведены первые всесоюзные соревнования по спортивному ориентированию.

Значительным событием в истории туризма в нашей стране стал Всесоюзный туристский поход по местам славы советского народа. В 1965 году прошел I Всесоюзный слет участников похода по местам боевой и трудовой славы советского народа и в 1988 году в Ленинграде – последний.

К середине 60-х годов в стране были созданы и развивались пять крупных организационных структур, занимающихся туристско-экскурсионным делом: Центральный совет по туризму и экскурсиям при ВЦСПС, «Интурист» при Совмине СССР, «Спутник» при ЦК ВЛКСМ, Управление по туризму при Минобороны СССР и школьный туризм Минпроса РСФСР. Важнейшие изменения в структуру самостоятельного туризма внесены в 1976 году, когда руководящие органы по видам туризма были объединены в единый общественный орган – Федерацию туризма.

В это время в стране постоянно занимались самостоятельным туризмом порядка 70 млн. человек, участвовало в походах свыше 22 млн. человек, в экскурсиях – более 30 млн. человек. За 40 лет (1949–1989 гг.) самостоятельными туристами в стране было создано 1740 турклубов, 79 тыс. секций туризма. В турклубах страны работало свыше 5 тыс. инструкторов-профессионалов.

Таким образом, туризм превращался в крупнейшую отрасль культурно-оздоровительного обслуживания населения страны.

1990 год стал годом новой реорганизации самодеятельного спортивного туризма. Центральный совет по туризму и экскурсиям учредил новое общественное объединение – Туристско-спортивный союз СССР.

26 октября 1990 года Коллегия центрального совета по туризму и экскурсиям рассмотрела вопрос о создании Туристско-спортивного союза (ТСС) СССР и предложила республиканским и краевым (областным) советам по туризму и экскурсиям провести учредительные конференции по созданию региональных ТСС и избранию делегатов на Всесоюзный учредительный съезд Туристско-спортивного союза.

Как общественное самодеятельное движение самодеятельный туризм реализовывался через систему туристских клубов при советах по туризму и экскурсиям на уровнях союзных республик, краев и областей, административных районов, туристских секций крупных предприятий, учреждений и учебных заведений. В 1989 году, который можно рассматривать как переломную точку, в РСФСР количество республиканских, краевых, областных, городских и районных клубов составляло более 700. При клубах действовало около 80 региональных федераций спортивного туризма. На предприятиях, в организациях и учреждениях работало (на общественных началах) более 30 тысяч туристских секций и комиссий. За эти все эти трудные, противоречивые и одновременно благодатные годы были разработаны и постоянно реализовывались более 3 тысяч спортивных и оздоровительных маршрутов (пеших, водных, лыжных, горных, велосипедных, конных, парусных, автомо, спелео) [38].

Современный этап развития туризма в нашей стране начался с распада и преобразования государственных структур России. В этот период завершилась реорганизация и акционирование советских органов управления туризмом: Госкомтуриста СССР, Центрального совета по туризму при ВЦСПС и БММТ «Спутник» при ЦК ВЛКСМ. С 1992 года начат процесс формирования Федерального органа исполнительной власти,

осуществляющего государственное регулирование в сфере туризма. Следует отметить, что в период с 1992 г. по настоящее время происходила и происходит неоднократная реорганизация государственной системы управления туризмом.

Таким образом, с января 1992 года профсоюзный туризм перестал существовать, как и Советы по туризму и экскурсиям. Это поставило самодеятельный массовый туризм на грань исчезновения.

С 1993 года самодеятельный спортивный туризм «перешел» в систему Госкомспорта России. С мая 2000 года руководство спортивным туризмом в стране было передано Государственному комитету Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; остальные виды туристской деятельности – Министерству экономического развития и торговли. В настоящее время в соответствии с Указом Президента РФ от 18 ноября 2004 года № 1453 «О Федеральном агентстве по туризму и Федеральном агентстве по физической культуре и спорту» государственное регулирование самодеятельным спортивным туризмом в России осуществляется Федеральным агентством по физической культуре и спорту, которое непосредственно подчинено Правительству РФ.

По предложению Туристско-спортивного союза России (ТССР) с 1994 года для спортивного туризма вводятся звания, общепринятые в спорте: Мастер спорта международного класса (МСМК) и Заслуженный мастер спорта России (ЗМК), а так же, начато присуждение звания Мастер спорта международного класса за походы 6 категории сложности, и в ЕВСК включены соревнования по туристскому многоборью (ранее назывались соревнованиями по технике туризма).

Стоит сказать, что в конце XX века в спортивном туризме появились новые виды туризма, в спортивную классификацию был включен парусный туризм, а начиная с 2001 года – конный туризм и туризм для людей с ограниченными жизненными возможностями; спортивные разряды и звания

стали присваивать в двух видах туристских соревнований – по спортивным походам и туристскому многоборью [1].

## **1.2 Теоретические основы соревновательной деятельности спортсменов-туристов, специализирующихся на дисциплинах «дистанция»**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта соревновательная деятельность в спортивном туризме производится на 28 дисциплинах, которые представлены в таблице 1.2.1.

Таблица 1.2.1.  
Дисциплины вида спорта «Спортивный туризм»

№ п/п	Дисциплина	Категория/класс сложности
1.	маршрут - водный	1-6 категория
2.	маршрут - горный	1-6 категория
3.	маршрут - комбинированный	1-6 категория
4.	маршрут - лыжный	1-6 категория
5.	маршрут - на средствах передвижения	1-6 категория
6.	маршрут - парусный	1-6 категория
7.	маршрут - пешеходный	1-6 категория
8.	маршрут - спелео	1-6 категория
9.	дистанция - водная - каяк	1-6 класс
10.	дистанция - водная - байдарка	1-6 класс
11.	дистанция - водная - катамаран 2	1-6 класс
12.	дистанция - водная - катамаран 4	1-6 класс

13.	дистанция - водная - командная	1-6 класс
14.	дистанция - горная - группа	1-6 класс
15.	дистанция - горная - связка	1-6 класс
16.	дистанция - комбинированная	1-6 класс
17.	дистанция - лыжная - группа	1-6 класс
18.	дистанция - лыжная - связка	1-6 класс
19.	дистанция - лыжная	1-6 класс
20.	дистанция - на средствах передвижения - группа	1-6 класс
21.	дистанция - на средствах передвижения	1-6 класс
22.	дистанция - парусная	1-6 класс
23.	дистанция - пешеходная - группа	1-6 класс
24.	дистанция - пешеходная - связка	1-6 класс
25.	дистанция - пешеходная	1-6 класс
26.	дистанция - спелео - группа	1-6 класс
27.	дистанция - спелео - связка	1-6 класс
28.	дистанция –спелео	1-6 класс

На данном этапе развития спортивного туризма наиболее прогрессивными являются соревнования, проходящие в дисциплине «дистанция-пешеходная». Зрелищность данной дисциплины прямо пропорционально влияет на ее массовость, как следствие повышение конкуренции, что в свою очередь, требует детальной разработки методического сопровождения подготовки спортсменов.

Соревнования по спортивной дисциплине «дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства. Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения правил и в минимально возможное время спортивной дистанции [33].

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех технических этапов (блоков этапов) в заданном по условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении Условий прохождения дистанции и до истечения общего контрольного времени дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

Этап технический, (блок этапов технических) – часть дистанции, на которой группа (связка, участник) преодолевает препятствие посредством технического приема. Этап считается пройденным, если до истечения контрольного времени группа (связка, участник) и всё её снаряжение находятся в безопасной зоне целевой стороны этапа, при условии освобождения судейского оборудования.

Блок этапов – комбинация двух, трёх или четырёх этапов с общей опасной зоной. Страховка на блоке этапов организуется из безопасной зоны, если иное не оговорено Условиями. При организации верхней командной страховки на блоках этапов страховочная верёвка должна проходить последовательно через все пункты страховки, идущие от страхующего до страхуемого участника. На блоках этапов при выполнении верхней командной страховки из рабочей зоны, необорудованной точкой опоры в безопасной зоне, самостраховка страхующему участнику необязательна [33].

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Классифицировать дистанции по спортивному туризму возможно по многим признакам, но выделяют основные из них: по взаимодействию спортсменов, по протяжности дистанции.

По характеру взаимодействия спортсменов:

- «-группа» означает, что участники одной команды стартуют и проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

- «-связка» означает, что стартуют два участника команды и проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приемы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

- в остальных случаях спортсмены проходят дистанцию индивидуально, используя технику и тактику одиночного (личного) прохождения дистанции.

По протяженности дистанции:

- короткая (минимальная протяженность (в соответствии с Регламентом по виду спорта «спортивный туризм»), высокая насыщенность техническими этапами).

- длинная (сочетает в себе прохождение технических этапов и этапов ориентирования на местности значительной протяженности (в соответствии с Регламентом по виду спорта «спортивный туризм»). Параметры дистанций представлены в таблице 1.2.2.

Таблица 1.2.2.  
Параметры дистанций в соответствии с Регламентом по виду спорта «спортивный туризм»

КЛАСС дистанции	Короткая личная, связка, группа			Длинная личная, связка, группа		
	Длина (м)	Минимальный набор высоты (м)	Кол-во технических этапов	Длина (м)	Минимальный набор высоты (м)	Кол-во технических этапов
1	200-400	-	4-5	1000-3000	-	4-5
2	400-800	-	4-5	3000-5000	-	4-5
3	800-1200	20	4-6	5000-7000	20	4-6
4	1200-1600	30	5-7	7000-9000	30	5-7
5	1600-2000	50	6-8	9000-12000	50	6-8
6	2000-2500	70	6-8	12000-15000	70	6-8

Уровень и ранг соревнований определяется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Класс дистанций зависит от количества, категории трудности и разнообразия препятствий или факторов. Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих технически-сложных элементов препятствий (требующих строго определенных специальных технических навыков у спортсмена для их прохождения), требования к которому приведены в регламенте каждой группы спортивных дисциплин (см. Таблицу 1.2.3).

Таблица 1.2.3.  
Требования к возрасту и спортивной квалификации спортсменов

№ п/п	Класс дистанции	Возраст участников (лет)	Спортивная квалификация (не ниже)
1.	1	8 и выше	-
2.	2	10 и выше	-
3.	3	13 и выше	3 (1 юношеский)
4.	4	15 и выше	2
5.	5	16	КМС
		17 и выше	1
6.	6	18 и выше	КМС

Официальные соревнования проводятся по возрастным группам. Возрастные группы, в которых могут проводиться соревнования, указаны в Таблице. Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста (см. Таблица 1.2.4).

Таблица 1.2.4.

## Градация возрастных групп в соответствии с возрастом спортсменов

№ п/п	Возрастная группа	Возраст спортсменов (лет)
1.	Мальчики/девочки	8 – 9
2.		10 – 11
3.		12 – 13
4.	Юноши/девушки	14 – 15
5.		16 – 18
6.	Юниоры/юниорки	19 – 21
7.	Мужчины/женщины	22 и старше

Классификация дистанций и особенности судейства приведены в регламенте каждой группы спортивных дисциплин [33].

Квалификационный ранг дистанции определяется условиями выполнения норм для присвоения спортивных разрядов спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – спортивный туризм) Единой всероссийской спортивной классификации.

Соревнования всероссийского уровня проводятся на дистанциях 4-6 классов, соревнования уровня федеральных округов - на дистанциях 3-5 классов, соревнования уровня субъектов РФ – на дистанциях 2-4 классов, соревнования муниципального уровня – на дистанциях 1-3 классов.

Дистанции должны быть спланированы так, чтобы:

- Было соблюдено равенство условий борьбы для всех участников;
- Участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замёрзшие реки, непроходимые болота и т. п.), не передвигались по запретным для бега территориям (посевы, лесопосадки и т. п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т. п.);

- Этапы по возможности следует располагать на естественных препятствиях: над оврагом - бревно, на болоте - кочки и движение по жердям, над рекой - навесную переправу и т. д.;

- Наиболее технически сложные этапы (навесная переправа, скальный участок) желательно располагать в начале дистанции, так как они в значительной мере регулируют стартовый интервал и на них можно, введя контрольное время, разделить команды на группы. Кроме того, подобное расположение повышает зрелищность дистанции;

- Длина коротких дистанций измеряется по коридору движения. На дистанциях (отдельных её участках) с ориентированием по карте расстояние измеряется по прямой линии между двумя точками;

- КВ одного технического этапа не должно превышать 50% от общей суммы;

- Длина самого большого расстояния между предыдущим и последующим техническими этапами (стартом, финишем) не должна быть больше половины длины всей дистанции;

- На дистанции 4 класса должно быть поставлено не менее 1-го блока этапов, 5-6 класса – не менее 2-х блоков этапов;

- При постановке на дистанции этапа ориентирования используются спортивные карты следующих масштабов: 1:5000, 1:7500, 1:10000, 1:15000;

- Этап ориентирования не должен быть определяющим при постановке дистанции.

Спортивные звания и спортивные разряды присваиваются за выполнение требований, норм ЕВСК при соблюдении условий их выполнения по результатам официальных спортивных соревнований.

Классы дистанции (от 1 до 6), зависят от насыщенности задач и требований к физической подготовленности участников:

- для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение норматива Мастера спорта России, должны быть подготовлены только дистанции 5-6 класса;

- для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение норматива кандидата в мастера спорта, должны быть подготовлены дистанции не ниже 4 класса;

- для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение норматива 1-го разряда, должны быть подготовлены дистанции не ниже 3 класса;

- для соревнований, на которых разрядными требованиями предусматривается выполнение 2-го, 3-го и юношеских разрядов готовится дистанция не ниже 1-2 класса.

### **1.3. Виды подготовки спортсменов-туристов**

#### **1.3.1. Теоретическая подготовка спортсменов-туристов**

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для

спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т.д. [4].

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной подготовки, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, видеоматериалов, публикаций, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Основными темами для организации теоретических занятий по спортивному туризму являются:

- Техника безопасности на занятиях спортивным туризмом (на открытой территории, в закрытом помещении, на скальном рельефе);

- Техника безопасности во время выступления на соревнованиях;
- История возникновения спортивного туризма;
- История развития спортивного туризма во времена СССР и нынешнее время;
- Контроль и самоконтроль во время занятий и повседневное время;
- Физические упражнения на время отдыха и перерыва;
- Гигиена при занятиях спортивным туризмом;
- Правила соревнований и суть проведения соревнований по спортивному туризму [38].

### **1.3.2. Техническая подготовка спортсменов-туристов**

В широком смысле техника спортивных упражнений – способ решения двигательной задачи, независимо от результата.

В специальном значении это совокупность целенаправленных управляющих действий, избранных для решения двигательной задачи и вызывающих упорядоченное программное движение тела спортсмена (его звеньев) или стабилизацию необходимой позы-положения в пространстве-времени. Вопрос о том, какой именно из принципиально возможных способов решения двигательной задачи используется в каждом конкретном случае, и есть вопрос о технике данного упражнения. Техника спортивных упражнений – одно из ключевых понятий в теории и методике спорта, определяющее основной предмет технической подготовки спортсмена.

Под техникой понимается способ выполнения двигательных действий, с помощью которого двигательная задача решается наиболее эффективно, понимается процесс обучения основам техники движений и действий, выполняемых в условиях соревнований или служащих средствами тренировки.

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. При этом оно связано с совершенствованием

способности спортсменов координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений и меткости в действиях [43].

Основа техники – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Технической подготовкой спортсмена называют обучение его технике действий, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение, сформированной техники до необходимой степени совершенства.

Физиологическая основа техники движений человека многоструктурна. Она включает в себя врожденные функциональные связи организма, так и приобретенные формы управления и взаимодействия между ними [31].

По мнению Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова и В.Н. Платонова, в процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информированностью для соперника [31].

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

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Следует учитывать, что современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуется большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и другое. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным

показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

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

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. Применение таких вариантов техники позволяет существенно повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно [39].

Техническая подготовка туриста – овладение техникой передвижений и преодоления естественных и (или) искусственных препятствий в различных видах туризма.

Элементы техники ряда видов туризма, взаимно переплетаясь, образуют общие основы техники туризма в целом. Фактически одинаковая техника используется и в пешеходном, и в горном туризме. Многие элементы техники этих видов туризма универсальны [37]. Типология техники преодоления естественных препятствий в массовых видах туризма разнообразна. Для создания основ классификации техники преодоления естественных препятствий необходимо определить понятие техники преодоления естественных препятствий. В кратком изложении она

представляет собой процесс, состоящий из целенаправленных взаимосвязанных действий – технических приемов, результатом которого являются оптимальные затраты сил и времени на преодоление естественного рельефа местности [34].

Техническая подготовка в спортивном туризме включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности.

Спортивный туризм тесно связан с другими видами спорта: спортивным ориентированием, скалолазанием, водным слаломом, альпинизмом, лыжным спортом и др. Эта связь носит многосторонний характер в использовании техники указанных видов спорта (техника скалолазания, техника передвижения по горной реке и управления гребным судном, техника ориентирования на местности).

Соответственно, сходны и применяемые в туризме тренировочные технологии и подходы, участие в соревнованиях по «родственным» туризму видам спорта имеет важнейшее значение в подготовке к участию в походах и к стартам в туризме.

Усвоение технических приемов движения, страхования и самострахования на дистанциях или маршрутах происходит в процессе выполнения специальных упражнений, например, передвижение по пересеченной местности; отработка приемов преодоления этапов; страхования и самострахования, вязание узлов.

В подготовке туристов на лыжных дистанциях главным является обучение и совершенствование техники ходьбы на лыжах, подъемов, спусков, поворотов, торможения.

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

К техническим средствам относится личное или групповое туристское снаряжение специального технического назначения [33].

Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма.

Все технические действия участников строго регламентированы (Правила соревнований по спортивному туризму на 2013г.; Регламенты группы спортивных дисциплин (пешеходные, водные, горные, лыжные и т.д.) в правилах организации и проведению соревнований по туристскому многоборью. В них описываются действия спортсмена на каждом этапе, но отсутствует описание техники. Эти руководства направлены на обеспечение безопасности организации и проведения соревнований.

В спортивном туризме существуют следующие виды туристско-спортивных соревнований:

- соревнования на длинных дистанциях (спортивные походы);
- соревнования на технических дистанциях (туристское многоборье).

Соревнования по туристскому многоборью проводятся по разным видам туризма (пешеходный, лыжный, горный и т.д.). Состязания на технических дистанциях носят прикладной характер. То есть соревнования проводятся с целью повышения технического и тактического уровня подготовленности туристов. В настоящее время туристское многоборье выходит за «рамки» прикладного характера и постепенно становится самостоятельным видом спорта. Не так давно спортивное ориентирование и скалолазание отделилось от спортивного туризма и стало независимым видом спорта мирового масштаба [38].

Во многих источниках говорится об организации, проведении, судействе соревнований по туристскому многоборью разных видов, но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов-многоборцев информации нет. В связи с этим можно предположить, что эта область мало изучена либо не изучена вообще.

Соревнования по технике пешеходного туризма заключаются в прохождении участниками дистанции, требующей знания технических приёмов и способов преодоления препятствий [38]. Дистанция состоит из

определённого набора естественных и/или искусственных препятствий, которые принято называть этапы. Опираясь на собственный соревновательный опыт, можно сказать, что при постановке дистанций чаще всего используются следующие этапы (см. Таблица 1.3.2.1).

Таблица 1.3.2.1.  
Основные этапы, используемые при постановки дистанций  
спортивного туризма

№ п/п	Этап	Особенности прохождения
1.	Подъём по склону с использованием перил	Оборудование этапа осуществляется на склоне. Основные параметры, влияющие на сложность этапа - это длина этапа, крутизна склона и характер (скальный, осыпной, травянистый и т.п.). Судейская бригада маркировочной лентой отмечает коридор для движения спортсменов, а так же отмечается исходная и целевая стороны этапа. Расстояние между этими линиями считается опасной зоной. Участникам необходимо преодолеть этап с помощью специальных устройств – зажимов согласно правилам и условиям соревнований.
2.	Спуск по склону с использованием перил	Оборудование этапа идентично этапу подъем по склону. Существует два способа спуска по перилам: спортивным способом и с использованием специального снаряжения. Спуск спортивным способом производится без использования специального снаряжения, а только при помощи веревки. При спуске с использованием снаряжения используется спусковое устройство (ФСУ), которое крепится к беседочной части страховочной системы.
3.	Траверс склона с использованием перил	Этап оборудуется горизонтальными перилами, проходящими через промежуточные точки опоры. Для прохождения требуется два уса самостраховки. Этап проходится без потери самостраховки. Участники должны двигаться вдоль склона, пристегнувшись усом самостраховки к перилам. Когда спортсмен переходит от одной части перил к другой, разделенных точкой опоры, необходимо сначала пристегнуть свободный ус самостраховки к перилам и только потом

		отстегнуться от предыдущего участка.
4.	Переправа по бревну с использованием перил	Начало и конец опасной зоны отмечается маркировкой на бревне и перилах. Перила натягиваются примерно на уровне груди участников. Задача спортсменов – преодолеть бревно с самостраховкой к перилам. Самостраховка осуществляется с помощью «уса» страховочной системы участников.
5.	Переправа по верёвке перилами (параллельные верёвки)	Переправа по параллельным перилам осуществляется через овраг или реку. На исходном и целевом берегах отмечаются границы опасной зоны. На протяжении движения в этой зоне участнику необходимо находиться на самостраховке. Движение по переправе: участник ногами стоит на нижней веревке, одной рукой держится за карабин на усе самостраховки (ус самостраховки пристегнут к верхней веревке) и второй рукой тянет себя вперед по ходу движения. Участники должны двигаться по переправе боком, не отрывая ноги от нижней веревки.
6.	Навесная переправа через реку (овраг)	На исходной и целевой сторонах отмечена маркировочной лентой опасная для движения зона. Двойные перила натягиваются через точку опоры (карабин или опора). Порядок пристёжки: участник пристёгивается к двойным перилам беседочным карабином (роликом). Движение осуществляется головой вперёд, за счёт перебирания рук по перилам. Навесная переправа может быть заявлена как крутонаклонная, если её угол наклона более 200 градусов. Если по условиям соревнований заявлена крутонаклонная навесная вниз, то движение по ней осуществляется вниз ногами. Исходя из возможностей спортсмена, его тактики и конкретных условий соревнований выбранный им способ передвижения по наклонной навесной переправе вверх может быть различным, т.к. кроме отличий в технике передвижений, способы отличаются друг от друга своей экономичностью, координационной сложностью и возможной скоростью передвижения спортсмена [34].

7.	Вязка узлов	<p>Главная судейская коллегия заранее предоставляет список возможных узлов. Как правило, участники после прихода на этап выбирают карточку, на которой написано название узла и вяжут его на время и без перехлестов в узле. Узлы не должны иметь перекрученных прядей и быть затянуты, рисунки должны соответствовать изображениям в методической литературе или образцам узлов, представленным судейской коллегией. После истечения времени судья оценивает правильность завязанного узла. Чаще всего на соревнованиях требуют такие узлы как: восьмерка, встречный, австрийский проводник, прямой, стремя, булинь.</p>
8.	Переправа через реку вброд	<p>Переправа вброд производится любым правильным способом: стенкой, таджикским способом, попарно взявшись за плечи или в одиночку с шестом.</p> <p>Этап может также входить составной частью в навесную переправу и переправу с перилами для первого или для первого и последнего участников. При этом может быть организована страховка участника с шестом. Допускается заменять само страховку страхующего вторым участником команды, выдающим веревку. В месте переправы на берегу должен быть участок (длина его равна ширине реки), позволяющий правильно организовать страховку. Зона перехода реки может быть ограничена. Дно в месте переправы и участки берега следует тщательно проверить. Там не должно быть подводных ям, водоворотов, переправу нельзя устраивать непосредственно выше порога берега должны быть удобны для выхода из воды.</p>

В туризме существенную роль играет его техническая сторона. Наглядный пример тому название соревнований (соревнования по технике пешеходного туризма; по технике горного туризма; по технике лыжного туризма и т.д.). Таким образом, техническая сторона, является важным звеном в подготовке туристов-многоборцев. Но, в некоторых видах многоборья техника абсолютно различна (велотуризм, автотуризм,

спелеотуризм, водный туризм), а в других практически схожа (пешеходный, горный, лыжный).

Техника туристского многоборья модернизируется с каждым годом. Так, например, еще 10 лет назад навесную переправу проходили на обычном карабине, а сейчас для ее преодоления применяется специальный трек (ролик). Благодаря своей конструкции он позволяет пройти переправу за меньшее количество времени за счет уменьшения трения между веревкой и карабином. Каждый год в обиходе появляется все больше и больше различных приспособлений, влияющих на скорость прохождения и непосредственно на саму технику туризма. Технику в пешеходном многоборье можно условно разделить на два вида:

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

- техника передвижения по этапу включает способы движения на этапе.

Техника передвижения зависит от индивидуальных особенностей многоборцев и от сложности рельефа местности [38].

Преодолевая естественные препятствия, человек в определенных случаях должен иметь надежные гарантии безопасности. При этом используется техника страховки и самостраховки. Страховка и самостраховка – это комплекс приемов, обеспечивающих задержание участника при падении, срыве. Приемы страховки должны быть отработаны до автоматизма. В решении этой задачи, как ни странно, основные трудности – чисто психологические. Страховать необходимо во всех случаях, когда самозадержание маловероятно или невозможно, а срыв может привести к тяжелым последствиям.

Приемы страховки и самостраховки условно делятся на ряд групп:

- Самостраховка: в движении; при подготовке к движению; при обеспечении страховки движущегося участника.

- Страховка: одновременная, попеременная; групповая.

- Специальным видом страховки является судейская страховка на соревнованиях.

### **1.3.3.Тактическая подготовка спортсменов-туристов**

Тактическая подготовка является частью содержания спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Тактическая подготовка обеспечивается во взаимодействии с другими видами подготовки – физической, технической, психологической и теоретической, которые создают предпосылки для реализации тактических замыслов спортсмена. Так, например, связь тактической подготовки с психологической осуществляется на базе развития сенсомоторных реакций, быстроты восприятия, формирования оперативного мышления и др.

Осуществление связи между тактической и физической подготовкой выражается в рациональном использовании двигательного потенциала (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) спортсмена для достижения победы над противником или реализации высокого достижения.

Особенно тесной является связь между технической и тактической подготовкой, т.е. чем большим техническим объемом владеет спортсмен, тем больше у него будет тактических вариантов ведения спортивной борьбы с соперниками. Тактика в данном случае является структурой, в которой объединяются отдельные технические действия. Из вышеизложенного видно, что реализация данной тактики немислима без предшествующего формирования техники упражнения, предусмотренной программой соревнования. Отсюда происходит и цель обучения – создать технические действия с наиболее результативными формами тактики.

С точки зрения спортивного достижения значение тактической подготовки является различным для отдельных видов спорта. Так, например,

в видах спорта, где спортсмен не находится в непосредственном контакте с противником (спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки, метания и толкания снарядов в легкой атлетике и др.), связь тактической подготовки с достижением сравнительно слабая. Однако для ряда видов спорта, в которых двигательное действие является стохастическим и где требуется как быстрая оценка и анализ обстановки на соревнованиях, так и точные решения, значение тактической подготовки для спортивного достижения очень велико [30].

Основной задачей тактической подготовки является формирование тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Тактические знания делятся на общие и специальные. Общие тактические знания содержат основные принципы тактики в спорте вообще. К ним относятся знания об организации и условиях соревнований, способах и формах ведения спортивной борьбы, тенденциях в их развитии, связях между тактической и другими видами подготовки.

К специальным тактическим знаниям относятся:

- правила соревнований по конкретному виду спорта;
- специфические средства, способы и формы действий;
- приемы и их применение в соответствующей спортивной дисциплине;
- наиболее часто применяемая тактика соперника, сильные и слабые стороны в его подготовке.

Тактические знания можно получить путем лекционного материала, непосредственных наблюдений за соревнованиями и оценки их результатов, анализа материалов кино- и видеоманускриптных записей, создания моделей тактических взаимодействий на учебных макетах.

Тактические умения и навыки создаются в процессе обучения и совершенствования спортивной тактики. Это умения и навыки по выполнению ряда интеллектуальных и двигательных действий. К ним относятся: оценка обстановки на соревнованиях, обработка информации,

принятие решений, разработка плана действий и т.д. Умения и навыки в двигательных действиях необходимы для решения тактических задач, поставленных заранее или возникших во время соревнования. Также необходимо отметить, что тактические навыки в соответствии с решением конкретной задачи являются навыками по выполнению технических приемов определенным способом. Здесь следует добавить, что тактические задачи в спорте очень изменчивые, а тактические навыки характеризуются исключительной вариативностью.

Тактическое мышление имеет чрезвычайно большое значение для решения тактических задач. Основным требованием при его совершенствовании является развитие способности быстрого выбора из нескольких возможных вариантов одного, который привел бы к наиболее удачному исходу соревнования. В своей основе эта способность характеризуется быстрым восприятием, оценкой и переработкой информации, полученной в процессе соревнования, возможностями предвидения действий противника, выходом из ситуации, сложившейся на соревновании, и др.

Тактическая подготовка туриста – способность совершать целенаправленные действия, которые обеспечивают эффективное решение как общих, так и индивидуальных заданий, а также гарантируют безопасность всех участников [30].

Различают групповую и индивидуальную тактику в спортивном туризме. Задачи группового характера решают как на подготовительном этапе, так и непосредственно на маршруте, дистанции (изменение плана похода, организация вынужденных привалов, перераспределение обязанностей и нагрузки между участниками группы, связки). На групповую тактику и возможную необходимость ее корректировки влияют изменения погодных условий, травмы или заболевание любого из участников, неудовлетворительное (физическое или психологическое) состояние группы.

Все тактические групповые действия участников должны гарантировать безопасность, решать воспитательные, оздоровительные, спортивные задачи.

Индивидуальная тактическая подготовка спортсменов-туристов заключается в умении распределять силы, рационально передвигаться, ориентироваться на местности, осуществлять страховку и самостраховку.

Совершенствованию технической и тактической подготовки туристов способствует постоянное упражнение в технике передвижений и умение рационально действовать и принимать креативные решения в непредвиденных ситуациях.

Основными задачами технико-тактической подготовки спортсменов является:

- системное восприятие дистанции, действия в экстремальных ситуациях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие логики, интуиции, состояния идеального исполнения.

#### **1.3.4. Физическая подготовка спортсменов-туристов**

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность

связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения; в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения: и специально подготовительные упражнения [9].

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Различают общую и специальную физическую подготовку. Средствами общей физической подготовки достигаются:

1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;

2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков [9].

Общая физическая подготовка предполагает развитие основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Воспитание выносливости. В дисциплинах «маршрут», а так же на длинных «дистанциях» спортивного туризма приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса снаряжения. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание,

спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость – способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения [9].

При воспитании выносливости, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне [25].

Воспитание силы. При преодолении значительного расстояния с грузом по пересеченной местности технически сложными участками, мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы. Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением партнера (упражнения в парах, борьба, акробатика); с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, ядро, камни, мешки с песком, гиря, рюкзак с контрольным весом); с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бег по снегу, воде, песку, в гору, по пересеченной местности).

Вторая группа – это упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Максимальное силовое напряжение может быть создано тремя путями (по В.И. Зациорскому): преодолением непредельных отягощений (сопротивлением) с предельным числом повторений; предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме); преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом (можно с партнером) и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного «мышечного корсета», укреплять дыхательную мускулатуру.

В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости – координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Основная задача воспитания ловкости – овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный

спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения – упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов – соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или

тренер систематически получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности.

Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана составляются планы тренировок и установок на двухлетний и годичный периоды, по месяцам и недельный, план-конспект занятия, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях. Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий (мест для занятий, технических средств обучения, туристского и спортивного снаряжения, инвентаря, тренажеров).

Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Надежным помощником здесь служат дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях.

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

Характерная особенность тренировок в туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличной от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести (смоделировать) все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к

походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти.

Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике.

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

Отсутствие тренирующих воздействий на организм сказывается на уровне состояния физической работоспособности, который начинает снижаться на седьмой-десятый день. Поэтому при вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания или подъема.

### **1.3.5. Психологическая подготовка спортсменов-туристов**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности [12].

Специфика спортивного туризма способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- Вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги [15].

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Психологическая подготовка спортсменов-туристов включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста и воспитанию личностных психических качеств (воспитание смелости, целеустремленности, решительности, терпения и выдержки, душевной чуткости и коллективизма). Кроме того, необходимыми компонентами такой подготовки являются формирование знаний по психологии малых групп, умений по созданию нужного психологического микроклимата и т.д.

## II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования

Для решения поставленной цели и решения задач магистерской диссертации нами использовались такие методы работы как:

Анализ научно-методической литературы. В процессе исследования изучалась научно-методическая литература для более четкого представления общих теоретических позиций и выявления степени научной разработанности данной проблемы.

Метод педагогического эксперимента использовался для оценки уровня эффективности разработанной нами методики по обучению преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности в спортивном туризме юных спортсменок 10-11 лет.

Тестирование проводилось для определения уровня технической и физической подготовленности туристок 10-11 лет с помощью специальных тестов. Тестирование проходило после проведения типовой разминки, длительной которой 10-12 минут.

Использование данного метода происходило в 2 этапа:

- тестирование исходного уровня технической и физической подготовленности;
- тестирование уровня технической и физической подготовленности, после проведения педагогического эксперимента.

Для определения уровня технической подготовленности использовались следующие тесты:

1. « Движение по горизонтальной навесной переправе ». Тест заключается в прохождении навесной переправы длиной двадцать два метра. Исходное положение – испытуемый завешивается над стартовой линией на навесную переправу, пристегнувшись беседочным карабином к переправе. Задача – за минимальное время преодолеть переправу. Тест начинается по сигналу. Тестирование заканчивается, когда испытуемый коснется рукой

контрольной отметки в конце переправы. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.

2. «Переправа по параллельным перилам». Тест заключается в прохождении переправа по параллельным перилам длиной двадцать метров. Исходное положение – испытуемый завешивается над стартовой линией на параллельную переправу, пристегнувшись карабином, закреплённым на самостраховке испытуемого, к верхней веревке. Задача – за минимальное время преодолеть переправу. Тест начинается по сигналу. Тестирование заканчивается, когда испытуемый коснется рукой контрольной отметки в конце переправы. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.

3. «Подъем по стенду с зацепами». Тест заключается в подъеме по стенду с зацепами высотой 3 метра. Исходное положение – испытуемый стартует из положения, стоя непосредственно около стенда с зацепами с верхней судейской страховкой. Задача – за минимальное время преодолеть данный технический этап. Тест начинается по сигналу. Тестирование заканчивается, когда испытуемый коснется рукой контрольной отметки, закрепленной в верхней части стенда. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.

4. «Спуск по перилам». Тест заключается в спуске испытуемого по судейским перилам, закрепленных на стенде с зацепами высотой 3 метра. Исходное положение – испытуемый стартует из положения, стоя, пристегнутый усом самостраховки к судейской точке опоры – карабине, с верхней судейской страховкой. Задача – за минимальное время преодолеть данный технический этап. Тест начинается по сигналу. Тестирование заканчивается, когда испытуемый освобождает судейские перила и страховку, находясь на земле. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.

Для определения уровня физической подготовленности проводились следующие тесты:

1. Бег 60 м. Измеряется в секундах. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.

2. Прыжок в длину с места. Измеряется в сантиметрах. Время фиксируется с точностью до 1 см.

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Измеряется в количестве раз.

4. Подъем туловища из положения лежа на спине. Измеряется в количестве раз за 30 сек.

5. Челночный бег 3x10 м. Измеряется в секундах. Время фиксируется с точностью до 1 секунды.

Методы математической статистики использовались с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных в ходе эксперимента данных и определении их характера и значений (Ю.Д. Железняк, Петров П.К., 2001).

Данные обрабатывались с определением таких показателей, как: значение среднего арифметического –  $X$ , среднего квадратичного отклонения –  $\delta$ , ошибки среднего арифметического –  $m$ . Достоверность различий между признаками определялась с помощью t-критерия Стьюдента. Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

$$\sum_{i=1}^n X_i$$

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где  $X_i$  – значение отдельного измерения;  $n$  – общее число измерений в группе;  $\Sigma$  – знак суммирования.

Результаты среднего квадратического отклонения мы определяли по следующим формулам:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K},$$

где  $X_{i \max}$  – наибольший показатель;  $X_{i \min}$  – наименьший показатель;  $K$  – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий вычислялась ошибка среднего арифметического ( $m$ ) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

При вычислении средней ошибки разности применялась следующая формула:

$$t = \frac{X_{\text{э}} - X_{\text{к}}}{\sqrt{m_{\text{э}}^2 + m_{\text{к}}^2}},$$

По специальной таблице определили достоверность различий. Если окажется, что полученное в эксперименте  $t$  большее граничного значения ( $t_{0,05}$ ), то различие между средними арифметическими двух групп считается достоверными при 5% - ном уровне значимости, и наоборот, в случае, когда  $t$  полученное меньше граничного значения ( $t_{0,05}$ ), считается, что различия не достоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер [17].

## 2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №22» г. Белгорода под руководством тренера-преподавателя Жильцова Алексея Николаевича. Данная секция относится к муниципальному бюджетному учреждению дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий» г. Белгорода. Время проведения: 6 месяцев, с октября по март 2016-2017г.г. В эксперименте участвовало 20 девочек 10-11 лет, занимающиеся в группе НП-1, по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Занятия по обучению техники преодоления дистанции 1 класса сложности проводились на 2-х из 3-х тренировочных в течении 45 минут.

Диссертационное исследование происходило в 3этапа:

1. Предварительный (май – сентябрь 2016 г.). Характеризуется сбором информации и анализом особенностей обучения спортсменок-туристок выбранного возраста. Кроме того, в течение данного периода

происходила формулировка и уточнение основных положений диссертационного исследования, таких как: цель, задачи, гипотеза исследования. Так же, определялись направления работы, подбирались виды тестирования для определения уровня технической и физической подготовки спортсменок.

2. Основной (сентябрь 2016 г. – апрель 2017 г.). Характеризуется формированием контрольной и экспериментальной групп (10 человек в каждой). Состав групп был подобран таким образом, чтобы по физическому и техническому уровню был относительно одинаковым. На этом этапе было проведено тестирование исходного уровня подготовленности спортсменок, апробация разработанной нами методики подготовки спортсменок-туристок 10-11 лет к преодолению дистанции первого класса сложности. После завершения апробации методики было проведено контрольное тестирование уровня подготовки экспериментальной и контрольной групп, и был проанализирован полученный материал.

3. Заключительный (май – ноябрь 2017 г.). На данном этапе происходило обобщение полученного материала, оценивалась эффективность экспериментальной методики, направленной на обучение техники преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности в спортивном туризме юных спортсменов 10-11 лет. Кроме того, были произведены выводы о том степени эффективности использования разработанной методики. Обработка результатов педагогического эксперимента была произведена с помощью математико-статистических методов (t-критерия Стьюдента) и были оформлены в виде выпускной квалификационной работы.

### **III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

#### **3.1. Экспериментальная методика технической подготовки спортсменов-туристов к преодолению пешеходной дистанции первого класса сложности**

Анализ соревновательной деятельности спортивного туризма выявил необходимость уделять особое внимание правильной технике преодоления этапов с самого раннего возраста.

Нами были выявлены основные технические этапы, используемые при постановке дистанции 1 класса сложности: подъем по стенду с зацепами, преодоление навесной переправы, переправы по параллельным перилам, спуск по перилам.

Разработанный нами комплекс упражнений базируется на принципе последовательности обучения. Процесс обучения технике преодоления этапов происходил от простого к сложному, от отработки технических элементов в отдельности к прохождению контрольной дистанции.

Экспериментальный комплекс применялся на двух из трех тренировочных занятиях, и использовался в учебном процессе, как правило, в начале основной части учебно-тренировочного занятия. Чередование комплексов позволило избежать монотонности в учебно-тренировочном процессе.

Все испытуемые находились в одинаковых условиях. Учебно-тренировочные занятия планировались в одни и те же дни учебных недель для контрольной и экспериментальной групп. Комплексы упражнений экспериментальной методики использовались на учебно-тренировочных занятиях 2 раза в неделю: понедельник, пятница, продолжительностью по 45 минут.

Экспериментальная методика подготовки спортсменов к преодолению дистанции спортивного туризма 1 класса сложности заключается в обучении

раздельного прохождения дистанции на тренировочном занятии. Под раздельным прохождением понимается – отработка каждого технического этапа дистанции по отдельности. В данном случае, это навесная переправа, переправа по параллельным перилам, подъем по стенду, спуск по перилам, а так же упражнения приближенные к выполнению данных технических этапов. Для проведения исследования была разработана экспериментальная программа тренировок, рассчитанная на 24 недели, представленная в таблице 3.1.1.

Таблица 3.1.1.  
Программа методики преодоления индивидуальной дистанции  
1 класса сложности

октябрь							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
навесная переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	навесная переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	Прохождение дистанции в целом
ноябрь							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
навесная переправа спуск по перилам	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	навесная переправа спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	навесная переправа спуск по перилам	Прохождение дистанции в целом
декабрь							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
переправа по параллельным перилам спуск по перилам	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по скалолазному стенду	навесная переправа по параллельным перилам	навесная переправа спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	Прохождение дистанции в целом
январь							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
навесная переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам спуск по перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	навесная переправа по перилам	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	Прохождение дистанции в целом

февраль							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
навесная переправа по параллельным перилам	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа по перилам	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	навесная переправа по параллельным перилам	подъем по стенду с зацепами навесная переправа	переправа по параллельным перилам подъем по стенду с зацепами	Прохождение дистанции в целом
март							
1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница	Понедельник	Пятница
подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	переправа по параллельным перилам подъем по скалолазному стенду	навесная переправа по параллельным перилам подъем по	подъем по стенду с зацепами спуск по перилам	навесная переправа по параллельным перилам	навесная переправа спуск по перилам	Прохождение дистанции в целом

При обучении технике преодоления этапов использовались упражнения представленные ниже.

При преодолении этапа «подъем по стенду с зацепами» (скалодрому) спортсмен осуществляет подъем свободным лазанием, поочередно переставляя руки и ноги по зацепам. В практике соревновательной деятельности спортивного туризма чаще всего используют два вида техники подъема: подъем по зацепам, расположенных с 1 стороны стенда; подъем по зацепам, расположенных как справа, так и слева стенда. При преодолении дистанции 1 класса сложности спортсменками 10-11 лет используется 2 вид техники, так как он является менее сложным в физическом и техническом планах, и соответствует уровню подготовки юных спортсменок в данном возрасте.

Для обучения технике преодоления этапа «подъем по стенду с зацепами» использовались упражнения, направленные на развитие физических качеств, необходимых для преодоления этапа, а так же специально-технические упражнения:

1. Отжимания – максимальное количество раз – 2 подхода.
2. Вис на перекладине – 2 подхода по 15 сек., увеличивая время виса до 35 сек.
3. Наклон вперед, с предшествующей растяжкой мышц ног, спины.
4. Подъем ног к перекладине – 15 раз – 2 подхода.

5. Прохождение этапа 3 раза подряд, на время (исключая время спуска спортсмена).

6. Подъем по стенду с зацепами, преимущественно, используя только ноги.

7. Прохождение этапа, используя зацепы на стенде, расположенные только с 1 стороны.

8. Прохождения этапа с отягощением.

9. Эстафета-«скалодром», группа делится на две подгруппы, и каждый участник выполняет подъем по стенду, спуск и после этого передает эстафету следующему партнеру по команде. Выигрывает команда прошедшая дистанцию за более короткое количество времени.

Техника преодоления навесной переправы включает в себя:

- Технику пристежки;
- Технику передвижения по переправе;
- Технику отстежки.

При осуществлении движения по навесной переправе необходимо обращать особое внимание на работу рук и ног (работа осуществляется попеременно: сначала работает правая рука, левая нога, затем – левая рука, правая нога и т.д.), руки необходимо выпрямлять и делать хват как можно дальше предыдущего. Движение по навесной переправе осуществляется за счет подтягивания на руках и толчка стопой. Стопа ставится сверху переправы.

Для обучения преодоления навесной переправы использовались специальные подводящие и базовые упражнения:

1. Упражнение с эспандером (2 эспандера привязаны к креплениям на потолке и поочередно тянутся на себя сверху-вниз, имитируя движение по навесной переправе) – по 20 раз на каждую руку– 2 подхода;

2. Отжимания – максимальное количество раз, не менее 5– 2 подхода;

3. Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине – 10-15 раз – 2 подхода;

4.Имитация техники передвижения по навесной переправе лежа на мате на спине – 15-30 сек. – 2 подхода;

5.Передвижение по навесной переправе, без использования ног – 2 отрезка;

6.Передвижение по переправе при помощи ног (руками держимся за беседочный карабин) – 2 отрезка;

7.Передвижение по навесной, не пристёгиваясь к ней (высота крепления навесной переправы не должна превышать 1, 5 метров.Подпереправой должны быть настелены маты – 2 отрезка.

Техника преодоления переправа по параллельным перилам, так же как и навесной переправы, включает в себя:

- Технику пристежки;
- Технику передвижения по переправе;
- Технику отстежки.

При преодолении переправы по параллельным перилам необходимо осуществлять движение по нижней веревке. Движение осуществляется боком приставными шагами, держась руками за верхнюю веревку.Руки во время движения не должны перекрещиваться, также во время движения нельзя руки отрывать от веревки. Ноги во время прохождения должны «скользить» по веревке.

Основными ошибками при преодолении данного этапа являются:

- перемещение ног, отрывая их от нижней веревки;
- выполнение коротких шагов;
- перенос тяжести тела вперед, назад относительно натянутых перилл, что грозит потерей баланса и срыва спортсмена с переправы.

Для обучения техники преодоления переправы по параллельным перилам использовались подводящие и базовые упражнения:

1. Планка:горизонтальная – 1 мин, боковая – по 30 сек на каждую сторону – 2 подхода;

2. Лодочка –20 раз – 2 подхода;

3. Вращение вокруг своей оси– 2 подхода;
4. Поднятие туловища лежа на спине – 20 раз– 2 подхода;
5. Передвижение по перилам правым боком и левым боком поочередно (3 шага одной стороной, 3 шага –другой– 2 отрезка;
6. Работа с эспандером: стоя на полу растягивать эспандер прямыми руками, руки над головой – 10 повторений – 2 подхода;
7. Работа с эспандером: круговой эспандер закреплен на бедрах, исходное положение - стоя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, растягивать эспандер при помощи поочередного передвижения ног в сторону– 10 повторений – 2 подхода;
8. Эстафеты, деление группы на 2 команды, участники поочередно проходят этап, передавая эстафету в начале крепления перил, суммируется время прохождения этапа всеми участниками, включая время перебегов.
9. Прохождение этапа 2-3 раза подряд.

Время прохождения этапа «спуск по перилам» напрямую зависит от скорости технической работы испытуемого.

Техника преодоления «спуска по перилам»включает в себя:

- Технику пристежки спускового устройства
- Спуск по перилам
- Технику отстежки спускового устройства

Для обучения техники прохождения данного этапа использовались упражнения, использовались специально-технические упражнения, упражнения направленные на развитие мелкой моторики, а именно:

1. Завязывание туристических узлов на скорость;
2. Перестежка карабинов, зафиксированных на веревке с завязанными узлами;
3. Пристежка и отстежка спускового устройства на скорость. Стоя на полу;
4. Спуск по веревке, зафиксированной на уровне 30-50 см от пола – 4-6 повторений;

5. Спуск с высоты 1, 2, 3 метров– 4-6 повторений;
6. Прохождение этапа 3 раза подряд – 2-4 повторения.

Для развития скоростных качеств, направленных на подготовку спортсменов к быстрому преодолению перебегов между этапами в методику был включен беговой комплекс упражнений:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: (2-3 раза по 7- 10 метров с интервалом в 1,5 - 2,0 минуты). Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, с контролем времени [42].

2. Челночный бег – это бег от одной точки к другой и обратно, повторяя несколько раз. Такую технику применяют для развития у детей вестибулярного аппарата, чувства координации и физических данных. Резкое ускорение на старте и быстрое торможение на точке, заставляет спортсмена сгруппировать [42].

3. Бег на дистанцию 30, 60 метров на время;

4. Беговые эстафеты.

### **3.2. Диагностика уровня подготовки спортсменок-туристок 10-11 лет для преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности**

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами методики преодоления индивидуальной дистанции первого класса сложности в спортивном туризме юных спортсменок 10-11 лет были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С целью изучения и оценки исходного уровня показателей технической подготовленности было проведено педагогическое тестирование. Результаты исходного уровня технической подготовленности туристок представлены в таблице 3.2.1, приложении 2.

Таблица 3.2.1.  
Показатели исходного уровня технической подготовки  
в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1.	Навесная переправа сек.	Экспер.	17,9±1,19	0,2	>0,05
		Контр.	18,3±1,19		
2.	Переправа по параллельным перилам	Экспер.	18,2±1,19	0,5	>0,05
		Контр.	18,9±0,97		
3.	Подъем по стенду с зацепами	Экспер.	18,6±0,97	0,1	>0,05
		Контр.	18,7±0,97		
4.	Спуск по перилам	Экспер.	7,8±0,32	0,6	>0,05
		Контр.	8,1±0,43		

Полученный цифровой материал был подвергнут математической обработке, что позволило наглядно представить структуру прохождения соревновательной дистанции. Технические компоненты деятельности представлены на рисунке 3.1.

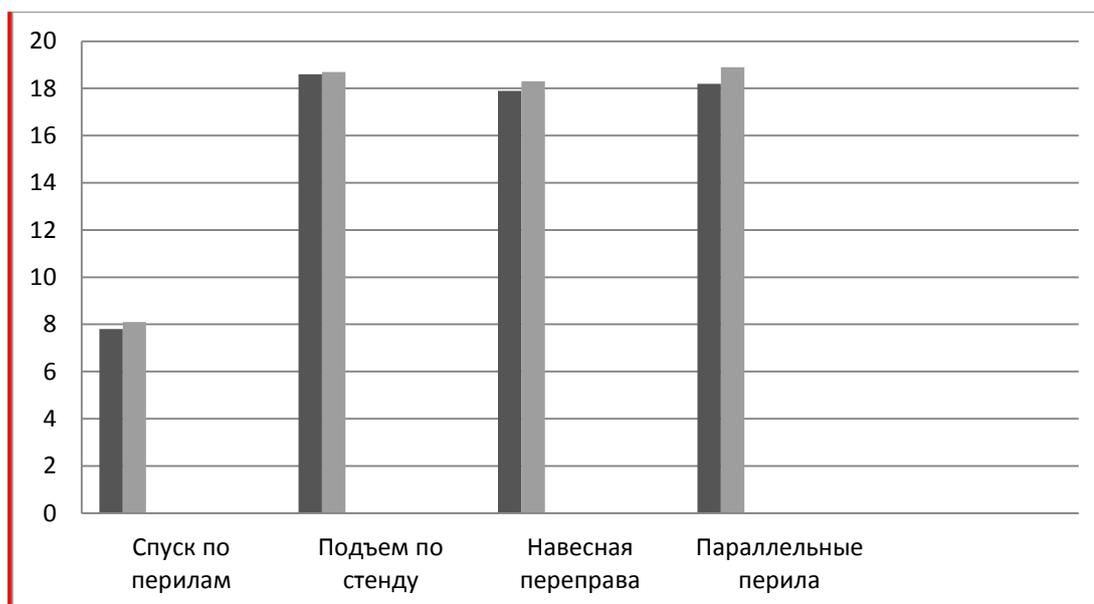


Рис. 3.1. Время прохождения технических компонентов соревновательной дистанции 1 класса сложности контрольной и экспериментальной группами до эксперимента (сек.)

Из рисунка 1 видно, что большую часть времени на дистанции первого класса спортсмен тратит на прохождение навесной переправы, переправы по параллельным перилам и подъема по стенду. Это связано с выполнением большого количества двигательных действий на каждом из этапов. Так же, значительная часть времени тратится на бег между этапами. И менее значительный промежуток времени, затрачен на прохождение этапа «спуск по перилам».

Так же, для определения уровня физической подготовленности спортсменок в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование общей физической подготовленности. Данные отражены в таблице 3.2.2, приложении 3.

Таблица 3.2.2.  
Показатели исходного уровня общей физической и специальной физической подготовки в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1.	Бег 60 м (сек.)	Экспер.	11,7±0,06	0,3	>0,05
		Контр.	11,6±0,04		
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Экспер.	127,7±0,65	0,5	>0,05
		Контр.	128,1±0,54		
3.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Экспер.	10,3±0,22	1,2	>0,05
		Контр.	9,7±0,43		
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Экспер.	13,9±0,43	0,5	>0,05
		Контр.	13,6±0,43		
5.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Экспер.	9,7±0,04	1,5	>0,05
		Контр.	9,8±0,03		

Тестирование показало, что исходный уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

### **3.3. Влияние экспериментальной методики технической подготовки спортсменов-туристов к преодолению пешеходной дистанции первого класса сложности и обсуждение результатов**

По окончании педагогического эксперимента, так же, были проведены контрольные тестирования физической и технической подготовки спортсменов. Различия между контрольной и экспериментальной группами отражены в таблице 3.3.1, приложении 4.

Таблица 3.3.1.  
Показатели уровня технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№ п/п	Тест	Группа	X±m	t	P
1.	Навесная переправа	Экспер.	13,6±0,76	2,4	<0,05
		Контр.	16,6±0,97		
2.	Переправа по параллельным перилам	Экспер.	13,5±0,43	2,6	<0,05
		Контр.	15,3±0,54		
3.	Подъем по стенду с зацепами	Экспер.	15,2±0,76	2,3	<0,05
		Контр.	18,0±0,97		
4.	Спуск по перилам	Экспер.	6,2±0,43	2,3	<0,05
		Контр.	7,8±0,54		

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Навесная переправа» туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,3 секунды, туристы контрольной – на 1,7 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в

экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Переправа по параллельным перилам»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 4,7 секунды, туристы контрольной – на 3,6 секунды, обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты ( $p < 0,05$ ).

В тесте «Подъем по стенду с зацепами»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,4 секунды, туристы контрольной – на 0,7 секунды, в тесте «Спуск по перилам»: туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 1,6 секунды, туристы контрольной – на 0,3 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты ( $p < 0,05$ ).

Тестирование физической подготовленности спортсменок показало, что изменения произошли как в контрольной, так и экспериментальной группе, что свидетельствует о относительно одинаковом уровне физической подготовленности. Различия между двумя группами после эксперимента недостоверны, так как расчетный критерий Стьюдента меньше табличного, данные отражены в таблице 3.3.2, приложении 5.

Таблица 3.3.2.

Показатели уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№ п/п	Тест	Группа	X±m	t	P
1.	Бег 60 м (сек.)	Экспер.	11,6±0,05	0,4	>0,05
		Контр.	11,5±0,04		
2.	Прыжок в длину с места (см.)	Экспер.	129,2±0,43	0,9	>0,05
		Контр.	129,8±0,54		
3.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Экспер.	11,8±0,32	1	>0,05
		Контр.	11,2±0,54		
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Экспер.	16,2±0,76	1,4	>0,05
		Контр.	14,7±0,76		
5.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Экспер.	9,4±0,04	1,3	>0,05
		Контр.	9,5±0,06		

После прохождения соревновательной дистанции первого класса сложности, до и после эксперимента, был получен цифровой материал, который был, подвергнут математической обработке, что помогло нам сделать выводы об эффективности методики обучения техники прохождения индивидуальной дистанции. В таблице 3.3.3 представлены результаты двух групп до и после эксперимента. Исходя из них, можно сказать, что различия между двумя группами до эксперимента недостоверны, так как расчетный критерий Стьюдента меньше табличного. Это означает, что экспериментальная и контрольная группы однородны. После проведения эксперимента, различия полученных результатов, достоверны, это позволяет говорить о том, что, методика обучения прохождения индивидуальной дистанции эффективна. Но так как после эксперимента различия среднего значения между группами достоверны, это говорит о том, что разработанная нами методика эффективна.

Таблица 3.3.3.  
 Результаты прохождения соревновательной дистанции (сек.)

№ спортсмена	До эксперимента		После эксперимента	
	Эксперим. группа	Контрольная группа	Эксперим. группа	Контрольная группа
1.	66	68	52	62
2.	68	69	53	64
3.	71	70	56	65
4.	78	82	57	70
5.	85	88	65	81
6.	94	95	69	82
7.	94	97	72	87
8.	95	98	76	87
9.	96	100	77	90
10.	97	101	79	91
Среднее арифметическое (X), сек.	84,40	86,80	65,60	77,90
Стандартное отклонение (S), сек.	12,55	13,54	10,44	11,47
Ошибка средней (m), сек.	3,79	4,08	3,14	3,46
t-критерий Стьюдента	0,594		3,62	

На рисунке 3.2 представлена гистограмма, на которой видны различия и изменения результатов до и после эксперимента в обеих группах.

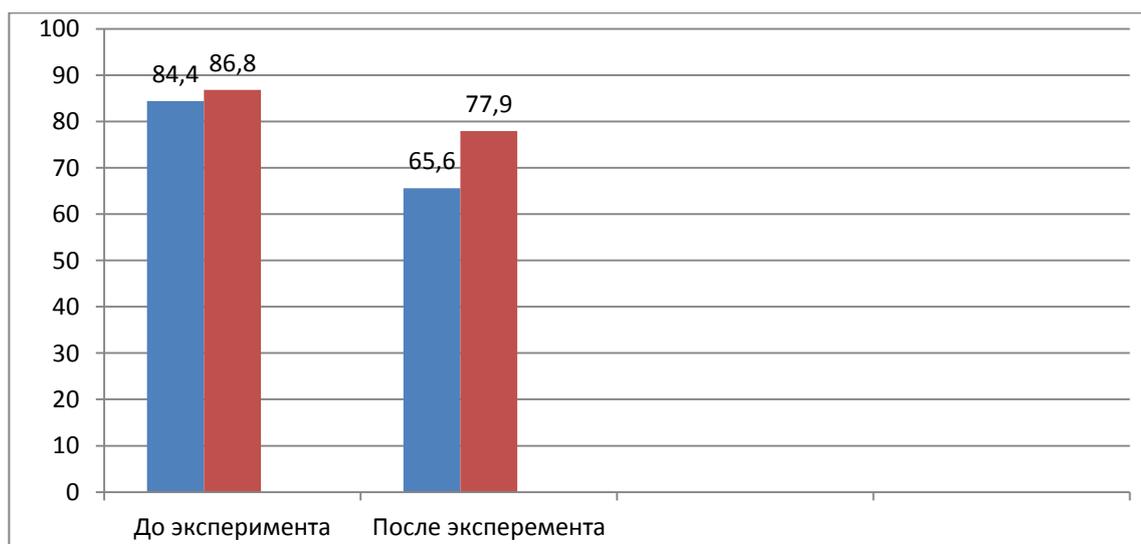


Рис.3.2. Результаты прохождения соревновательной дистанции до и после эксперимента в обеих группах (сек.)

## ВЫВОДЫ

1. Анализ учебно-методической литературы по предмету исследования показал, что вопросами, связанными со спортивным туризмом в России, а так же подготовке спортсменов на различных дисциплинах посвящено множество работ современных авторов. В данный момент совершенствуется нормативно-правовая база, утверждается федеральный стандарт по виду спорта «Спортивный туризм», что свидетельствует о новом витке развития туризма. В то же время рост профессионального мастерства спортсменов, изменение условий прохождения технических этапов, а так же совершенствование спортивного снаряжения вызывает необходимость обновления и доработки теоретической базы в спортивном туризме.

2. Основываясь на принципе последовательности обучения, нами была разработана экспериментальная методика обучения преодоления пешеходной дистанции первого класса сложности в спортивном туризме. Данная методика базируется на дифференциальном подходе к подготовке спортсменов. Нами были выделены основные элементы техники преодоления этапов дистанции 1 класса сложности; разработаны специальные упражнения, направленные на обучение технике преодоления этапов.

3. Экспериментально доказана эффективность использования разработанной методики в учебно-тренировочном процессе спортсменов-туристов 10-11 лет. После проведения эксперимента нами было установлено, что в экспериментальной группе произошли достоверные изменения. Результаты улучшились на 22,2%. Результаты в контрольной группе улучшились на 10,2%. Исходя из данных показателей, возможно сделать вывод, предложенная нами эффективна, так как, процентное соотношение в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, больше в два раза.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что техническая подготовленность туристов-спортсменов,

специализирующихся в дисциплине «дистанции-пешеходные» значительно повысится, если использовать разработанную методику обучения технической подготовки девочек 10-11 лет на пешеходной дистанции 1 класса сложности.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо предусматривать, что комплексы по обучению технике преодоления этапов должны проводиться минимум на двух учебно-тренировочных занятиях в неделю.

2. Время на подводящие упражнения, и упражнения, направленные на непосредственное обучение технике преодоления этапов должно составлять не менее 45 минут на одном тренировочном занятии.

3. Удельный вес технической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки должен гармонично сочетаться с физической подготовкой. Так как недостаток физической подготовленности спортсмена отрицательно влияет на построения правильной техники преодоления этапов спортивного туризма.

4. Отработка технических этапов и блоков-этапов в отдельности, позволяет обучающимся сфокусироваться на решение технических задач каждого этапа, а также, доводить выполнение двигательных действия до автоматизма.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов В. В. Перспективы развития спортивного туризма в историческом аспекте [Текст] / В. В. Абрамов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №6. – С. 3-6.
2. Аппенянский А. И. Тренировочный процесс в активном туризме [Текст] / А. И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.
3. Ачмиз А. К. Контроль специальной подготовленности спортсменов-туристов высокой квалификации [Текст] / А. К. Ачмиз, Л. П. Долгополов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 42.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебное пособие для студентов факультета физической культуры / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Балабин М. А. Туристская секция коллектива физкультуры [Текст] / М. А. Балабин.– М.: Профиздат, 1988. – 144 с.
6. Барчуков И. С. Физическая культура [Текст]: учебник / И. С. Барчуков, Н. Н. Маликов. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2011. – 525 с.
7. Бершов С. И. К вопросу переносимости физических нагрузок спортсменами-туристами старших возрастных групп [Текст] / С. И. Бершов [и др.] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – №6. – С. 20-22.
8. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

10. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М.: Издательский центр « Академия », 2001. – 208 с.

11. Галимов Г. Я. Формирование двигательных навыков и педагогических умений в условиях искусственно созданной среды: (на примере лыжных гонок) [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Г. Я. Галимов. – М., 1999. – 358 с.

12. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов – М.: Издательский центр « Академия », 2000. – 288 с.

13. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учебное пособие для вузов / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 249 с.

14. Гужаловский А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека [Текст] / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 12. – С. 31-34.

15. Вородов В. И. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин ««дистанции-пешеходные») [Текст] / В. И. Вородов, А. Н. Жильцов, В. А. Иванов – Белгород – 2014. – 61с.

16. Дурникин А. С. Влияние туризма на психическое и физическое здоровье человека [Текст] / А. С. Дурникин // Физическая культура, спорт и туризм: Состояние и пути совершенствования: материалы II город. науч. конф. студ. Челябинск, апрель 2000 г. – Челябинск: Нота, 2000. – С. 4-6.

17. Зациорский В. М. Биомеханические основы выносливости [Текст] / В. М. Зациорский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.

18. Иванов В. С. Основы математической статистики [Текст]: учебное пособие для институтов физической культуры / В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
19. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм [Текст] / Э. Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
20. Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся [Текст]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 152 с.
21. Кулясов А. М. Структура соревновательной деятельности как основа интегрального обучения технико-тактическим действиям юных волейболистов (учебно-тренировочные группы) [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. / А. М. Кулясов. – М., 2006. – 232 с.
22. Лях В. И. О классификации координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 7. – С. 28-30.
23. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. М. Максименко. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
24. Маслов А. Г. Полевые туристские лагеря [Текст] / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
26. Московченко О. Н. Выносливость в спортивном туризме «дисциплина-дистанции-пешеходные» – как фактор совершенствования технической подготовки [Текст] / О. Н. Московченко, С. В. Соболев // «Восток-Россия-Запад» Современные проблемы и инновационные

технологии в развитии физической культуры и спорта: сб. мат. междунар. научно-практ. конф. Иркутск, 2011 г. – Иркутск, ООО «Издательство «Аспирант»», 2011. Т3. – С. 55-60.

27. Назаренко Л. Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов [Текст] / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 19-21.

28. Начинская С.В. Спортивная метрология [Текст]: учеб. пособие / С. В. Начинская. – М.: Академия, 2008. – 238 с.

29. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

30. Пасечный П. С. Туристская работа в трудовом коллективе [Текст] / П. С. Пасечный. – М.: Профиздат, 1983. – 160 с.

31. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

32. Платонов В. Н. Современная спортивная подготовка [Текст] / В. Н. Платонов, Н. Н. Петров. – Киев: Издательство «Здоровье», 1980. – 336 с.

33. Приказ Министерства спорта России от 22 июля 2013 г. № 571 «Об утверждении правил вида спорта «спортивный туризм» [Текст]. – М., 2013. – 80 с.

34. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин « дистанция – пешеходная » [Текст]. – М.: Туристско-спортивный союз России. – 2014. – 49 с.

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

36. Соболев С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «дистанции – пешеходные» [Текст] /

С. В. Соболев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина. – Красноярск: Издательство СФУ, 2014. – 134 с.

37. Талага Е. А. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. А. Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

38. Туманян Г. С. Гибкость как физическое качество [Текст] / Г. С. Туманян, С. К. Харацидис // Теория и практика физической культуры – 1998. – № 2. – с. 48.

39. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 361 с.

40. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

41. Фомин Н. А. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

42. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 142 с.

43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

44. Хоменкова Л. С. Книга тренера по лёгкой атлетике [Текст] / Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.

45. Цыбиз Г. Г. Индивидуализация физических нагрузок на занятиях [Текст] / Г. Г. Цыбиз, В. В. Щирица, С. Г. Васильев, О. И. Локайчук // сб. научн. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – №3. – С.85-90.

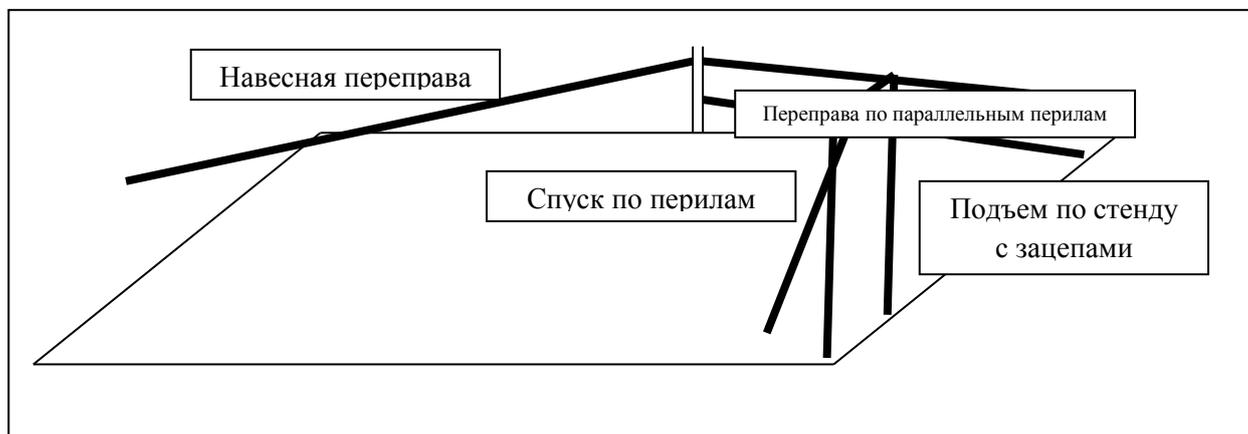
46. Эголинский Я. А. Физическая выносливость человека и пути её развития [Текст] / Я. А. Эголинский. – М.: Военное издательство Министерства обороны СССР, 1966. – 116 с.

47. Яруллин Р. Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств [Текст] / Р. Х. Яруллин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 39.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

## Схема дистанции «пешеходная» 1 класса сложности



Показатели тестирования исходного уровня развития  
технической подготовки в экспериментальной и контрольной группах

№ участника	Технические приемы							Время сек.
	Перебег (старт-РЗ-1) сек.	Навесная переправа сек.	Перебег (РЗ-2-РЗ-3) сек.	Параллельные перила (ТО-3-ТО-4) сек.	Подъем по стенду с зацепами (РЗ-4-ТО-5) сек.	Спуск по перилам (ПС-5-РЗ-4) сек.	Перебег (РЗ-4-финиш) сек.	
<b>Экспериментальная группа</b>								
1.	6	13	6	15	15	6	5	66
2.	6	12	6	14	18	6	6	68
3.	7	14	5	14	17	7	7	71
4.	8	18	7	13	18	8	6	78
5.	9	18	8	17	18	8	7	85
6.	9	21	7	22	18	9	8	94
7.	8	19	9	24	18	8	8	94
8.	8	22	8	21	19	9	8	95
9.	8	23	7	22	21	8	7	96
10.	9	19	8	20	24	9	8	97
<b>Контрольная группа</b>								
11.	7	13	6	16	15	6	5	68
12.	6	12	6	15	18	6	6	69
13.	7	14	5	15	17	7	7	70
14.	8	19	7	15	18	8	7	82
15.	9	18	11	17	18	8	7	88
16.	9	21	8	22	18	9	8	95
17.	9	20	9	24	18	9	8	97
18.	8	22	8	22	20	10	8	98
19.	8	23	8	22	21	9	9	100
20.	9	21	9	21	24	9	8	101

**Показатели исходного уровня физической подготовленности в  
экспериментальной и контрольной группах**

№ участника	Тесты общей физической подготовки									
	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Челночный бег 3x10 м (сек.)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	11,9	11,8	127	130	9	10	14	12	9,9	9,7
2.	11,5	11,4	129	131	10	9	16	14	9,6	9,8
3.	11,3	11,7	130	129	11	10	12	16	9,5	9,7
4.	11,7	11,7	131	127	10	10	14	14	9,6	9,8
5.	11,4	11,5	125	129	11	9	14	13	9,5	9,6
6.	11,8	11,7	126	127	11	11	15	14	9,6	9,9
7.	11,7	11,8	129	128	9	8	12	12	9,7	9,8
8.	11,9	11,8	125	127	10	12	14	15	9,8	9,7
9.	11,8	11,5	127	126	11	8	12	12	9,9	9,8
10.	11,6	11,5	128	127	11	10	16	14	9,7	9,8

**Показатели тестирования уровня технической подготовки в  
экспериментальной и контрольной группах после эксперимента**

№ участника	Технические приемы							Время сек.
	Перебег (старт-РЗ-1) сек.	Навесная переправа сек.	Перебег (РЗ-2-РЗ-3) сек.	Параллельные перила (ТО-3-ТО-4) сек.	Подъем по стенду с зацепами (РЗ-4-ТО-5) сек.	Спуск по перилам (ПС-5-РЗ-4) сек.	Перебег (РЗ-4-финиш) сек.	
<b>Экспериментальная группа</b>								
1.	4	11	4	13	12	4	4	52
2.	4	12	4	12	12	5	4	53
3.	5	12	5	12	13	5	4	56
4.	6	12	5	12	13	5	4	57
5.	5	13	6	15	15	6	5	65
6.	6	14	6	16	15	6	6	69
7.	7	14	6	14	17	7	7	72
8.	8	13	7	15	19	8	6	76
9.	7	17	8	13	18	8	6	77
10.	8	18	8	13	18	8	6	79
<b>Контрольная группа</b>								
11.	4	12	5	14	14	5	5	62
12.	5	13	5	14	14	7	5	64
13.	4	14	6	13	15	7	5	65
14.	6	15	7	14	16	8	5	70
15.	7	17	9	17	18	7	6	81
16.	7	18	7	18	17	9	7	82
17.	8	19	8	17	20	7	7	87
18.	7	18	8	17	21	10	7	87
19.	7	19	9	15	22	10	8	90
20.	8	21	9	14	23	8	7	91

**Показатели уровня физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента**

№ участника	Тесты общей физической подготовки									
	Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Челночный бег 3x10 м (сек.)	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	11,7	11,6	129	131	11	13	18	14	9,6	9,2
2.	11,5	11,4	129	132	12	11	18	14	9,3	9,4
3.	11,2	11,5	131	129	13	13	12	20	9,2	9,5
4.	11,5	11,6	131	129	11	14	17	14	9,2	9,8
5.	11,4	11,5	127	129	13	10	14	13	9,3	9,6
6.	11,7	11,6	129	127	12	11	19	14	9,6	9,4
7.	11,6	11,5	129	130	10	9	16	14	9,5	9,8
8.	11,7	11,8	128	129	13	10	14	15	9,6	9,3
9.	11,7	11,4	129	128	12	10	18	15	9,6	9,7
10.	11,6	11,4	130	128	11	11	16	14	9,3	9,5