

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки)

Спортивный менеджмент

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему: «Организация занятий спортивным туризмом слабослышащих
девушек 16-17 лет»

Студент

В.М. Пимшина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.пед.н., доцент, И.В. Лазунина

(учёная степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы организации тренировочного процесса по спортивному туризму у слабослышащих детей.....	7
1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса по адаптивному и спортивному туризму.....	7
1.2 Виды туристской подготовки и их особенности.....	16
1.3 Организация тренировочного процесса в спортивном туризме со слабослышащими детьми.....	25
Глава 2 Методы и организация исследования	38
2.1 Методы педагогического исследования	38
2.2 Организация педагогического исследования	39
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение	41
3.1 Особенности организации занятий спортивным туризмом со слабослышащими девушками.....	41
3.2 Результаты физического развития и физической подготовленности девушек в ходе педагогического эксперимента.....	50
3.3 Результаты туристской подготовки девушек в ходе педагогического эксперимента.....	55
Заключение.....	70
Список используемой литературы.....	72

Введение

Актуальность исследования. Спортивный туризм - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и др.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Как отмечает Крайнов И.В.: «В настоящее время в России спортивный туризм является эффективным средством патриотического, морально-нравственного, эстетического и физического воспитания подрастающего поколения. Он удовлетворяет потребности человека в общении, познании, самовыражении и творчестве доступными средствами спортивно-туристской деятельности. В то же время спортивный туризм стал одним из направлений экономического развития многих стран, культивирующих туризм как отрасль экономики. Особенностью спортивного туризма является его профессионально-прикладное, включая военно-прикладное, значение» [9].

Основная целевая функция спортивного туризма - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками для безопасного передвижения по пересечённой местности, и обеспечения хорошей физической подготовленности спортсменов по преодолению сложного природного рельефа. Самодеятельный туризм основывается на деятельности добровольных туристских объединений, союзов и туристских клубов, которые издают собственные нормативные акты, регулирующие туристскую деятельность, проводят походы, туристские слёты и соревнования, издают собственную туристскую методическую литературу и периодические издания.

Важно чтобы занятия спортивным туризмом были доступны для всех детей, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья. Королева И.В. о слабослышащих детях пишет: «Значение слуха в жизни человека трудно переоценить. Отмечают, что в период интенсивного развития маленького

ребенка слух несет до 80% информации о предметах, явлениях, событиях окружающего мира, характерах находящихся рядом людей. Слух позволяет существенно расширить информационное поле, значительно облегчает социализацию, позволяет человеку более свободно ориентироваться в пространстве. Немаловажно наличие слуха и для более успешного развития личности. Одна из самых значительных функций слуха для ребенка - предпосылка для успешного формирования речи» [7].

В связи с этим имеются **недостатки**:

- слабая проработка теоретических и практических методов, способствующих полноценной организации занятий спортивным туризмом слабослышащих детей;
- вопросы организации занятий спортивным туризмом слабослышащих детей и их вовлечение в тренировочный и соревновательный процесс.

Отмеченные недостатки усугубляются рядом **противоречий**:

- отсутствием стандартных требований к организации тренировочных занятий спортивным туризмом слабослышащих детей;
- и отсутствием квалифицированных специалистов по адаптивному физическому воспитанию в тренировочном процессе по спортивному туризму.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по спортивному туризму у слабослышащих детей.

Предмет исследования: организация тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек 16-17 лет.

Цель работы: организация тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек 16-17 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что организация тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек 16-17 лет будет способствовать улучшению показателей их физического развития и физической подготовленности.

Для достижения цели исследования нам необходимо решить основные **задачи:**

- 1) Изучить организацию тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек в МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.
- 2) Совершенствовать методику и оптимизировать тренировочный процесс по спортивному туризму у слабослышащих девушек 16-17 лет.
- 3) Оценить уровень физического развития и физической подготовленности слабослышащих девушек 16-17 лет после педагогического эксперимента.

Методы исследования определяли в соответствии с целью и задачами работы: проводили анализ научно-методической литературы, организовывали опытно-экспериментальную работу, проводили анкетирование, контрольные испытания (тесты), использовали методы математической статистики.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья, авторов Белова Ю. В. [1], Королёва И. В. [7], Мелентьева Н. Н. [13];
- методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту, авторов Никитушкин В.Г. [15], Шелехова Л.В. [29];
- теория и методика спортивного туризма, авторов Тынянкина О. А. [23], Фёдорова Т.А. [24].

Опытно-экспериментальная база исследования. Педагогическое исследование проводили на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- 1) Выявлены особенности организации тренировочного процесса по спортивному туризму у слабослышащих девушек в МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.
- 2) Разработана и экспериментально обоснована методика тренировочных занятий по спортивному туризму слабослышащих девушек 16-17 лет в МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

Теоретическая значимость исследования: результаты педагогического исследования позволили изучить организацию тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек.

Практическая значимость определяется возможностью совершенствования и организации тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек.

Достоверность результатов подтверждается личным участием автора в опытно-экспериментальной работе, научной обоснованностью основных теоретических положений, направленных на решение исследовательских задач, апробацией результатов исследования в практике и положительными результатами педагогического эксперимента.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась посредством участия автора в научно-практических конференциях различных уровней, отчётов на заседаниях кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» Тольяттинского государственного университета, проведением педагогического эксперимента на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти.

Положения, выносимые на защиту:

- 1) Особенности организации тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек 16-17 лет.
- 2) Методика тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек 16-17 лет.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит 13 рисунков, 5 таблиц, список используемой литературы (35 источников). Основной текст изложен на 75 страницах.

Глава 1 Теоретические основы организации тренировочного процесса по спортивному туризму у слабослышащих детей

1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса по адаптивному и спортивному туризму

Мелентьева Н.Н. в своих работах пишет: «Адаптивный туризм, специфика которого состоит в том, что им занимаются инвалиды или люди с определёнными ограничениями жизнедеятельности, которые могут совершать спортивно-оздоровительные и другие походы и путешествия по специально разработанным программам, учитывающим их мотивацию и физические возможности. В целях активного отдыха, лечебно-оздоровительной физической культуре в качестве средств восстановления или компенсации утраченных двигательных способностей, лечения заболеваний средствами климатологических и курортологических факторов природных туристских центров» [13].

Таймазова В.А. обращает внимание: «Физкультурно-оздоровительный туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре физкультурно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, детско-юношеского туризма, в профессионально-прикладной физической культуре - в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий в природной среде. В фоновых видах физической культуры элементы физкультурно-оздоровительного туризма используют в целях активного отдыха, а в лечебно-оздоровительной физической культуре в качестве средств восстановления или компенсации утраченных двигательных способностей, лечения заболеваний средствами климатологических и курортологических факторов природных туристских центров» [20].

Тынянкин О.А. так же отмечает: «Естественность воспитательного процесса в физкультурно-оздоровительном туризме можно проиллюстрировать

на примере любого туристского похода: передвижения с рюкзаком и преодоление естественных препятствий - физическое воспитание; красота окружающей природы - эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке - трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности - морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с её историческими и культурными памятниками - патриотическое воспитание. Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значения физкультурно-оздоровительного туризма трудно переоценить» [23].

Мы же в своей работе обратим внимание на организацию тренировочного процесса по спортивному туризму среди спортсменов, желающих показать хороший результат на соревнованиях и ответственно подходящих к тренировочному процессу.

Известно, что динамика интенсивности нагрузок связана с динамикой спортивных результатов, изменение результата почти сразу однонаправленно отражает изменение интенсивности нагрузки в тренировочном процессе. Отсюда, конечно, не следует, что объем нагрузок играет менее существенную роль. В конечном счете, спортивный результат определяется в равной мере и объемом, и интенсивностью, но в разных отношениях. Нарастание объема нагрузок играет преимущественную роль в создании фундамента последующих достижений, нарастание же интенсивности играет определенную роль в реализации спортивных достижений на базе освоенных объемов. Различные виды спорта требуют, как известно, существенно неоднородных способностей. Общая техническая подготовка направлена, прежде всего, на формирование таких знаний, умений и навыков, которые содействуют техническому прогрессу в избранном виде спорта (скажем, разнообразных гимнастических умений и навыков при специализации в прыжках с шестом, акробатических навыков при специализации в борьбе или спортивных играх и т. д.). Практические разделы спортивно-технической и тактической подготовки включаются в основном в

спортивную тренировку. Для углубленного освоения теоретических основ спортивной техники и тактики используются помимо тренировки специальные формы и методы: лекции, кинофильмы, семинары, моделирование тактики, работа с информационными источниками и т.д. На спортивно-техническую и тактическую подготовку распространяются общие положения методики обучения. Вместе с тем разделы, включаемые в содержание спортивной тренировки, подчиняются специфическим закономерностям тренировочного процесса. Кроме того, резкий переход от напряженных тренировочных занятий и соревнований к полному отдыху может быть вреден для здоровья спортсмена. Обычно после 10-12 дней такого отдыха у спортсмена появляются плохое самочувствие, потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и т.п. У тех, кто специализируется в упражнениях, требующих выносливости в продолжительной работе, эти симптомы могут возникнуть еще раньше. Полный отдых должен быть предоставлен спортсмену лишь в особых случаях на короткое время (до 5-7 дней), с профилактической целью (предупреждение перетренировки) и при явлениях сильного истощения нервной системы после ряда напряженных соревнований или по окончании спортивного сезона. Естественно, что последнее может быть результатом лишь неправильной тренировки, особенно при нарушениях в чередовании работы и отдыха. В этом случае полный отдых на более продолжительный период назначается врачом на основании медицинского обследования. Тренировка в подготовительном периоде должна отличаться от тренировки в соревновательном периоде.

Prokopenko O., Rusavska V., Maliar N. пишут: «Термин «подготовка туриста» частично совпадает с термином «тренировка туриста», однако является понятием общим. Подготовка туриста включает в себя и тренировку как основное средство подготовки туриста, и целый ряд факторов, дополняющих тренировку. По существу - это педагогический процесс воспитания туриста» [31].

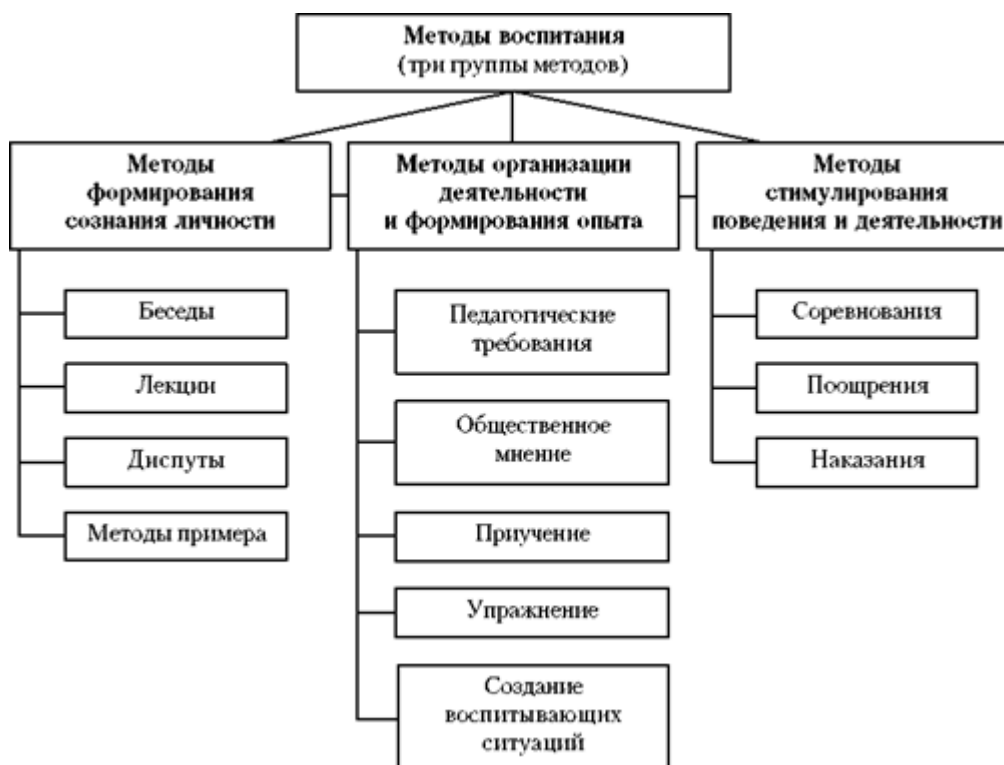


Рисунок 1 – Методы воспитания спортсменов-туристов

На рисунке 1 представлены методы воспитания спортсменов-туристов. Вместе с тем физические упражнения должны в достаточной мере поддерживать уровень развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. При подборе упражнений важно учитывать не только преимущественную направленность, но и все побочные воздействия. Среди спортсменов, специализирующихся в видах спорта, требующих выносливости в продолжительной работе (бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции, гребцы, велосипедисты, пловцы), бытует мнение, что нельзя совершенно исключать специализированные упражнения, так как прекращение тренировки в беге даже на неделю нецелесообразно - это снижает выносливость. Этот довод неубедителен, тем более что бегун может поддержать высокую работоспособность организма тренировкой в ходьбе на лыжах. Он сохранит выносливость и в то же время будет активно отдыхать. Всем спортсменам рекомендуются утренний комплекс упражнений на гибкость, прогулки, кроссы или ходьба на лыжах. Распределение задач весьма ориентировочно, поскольку

определяется особенностями вида спорта, уровнем подготовленности занимающихся, их возрастом, полом, условиями тренировки. Например, в видах спорта, где преобладают быстрота и сила, воспитанию этих качеств в общем и специальном плане будет уделено наибольшее внимание, соответственно изменится удельный вес других средств, а некоторые будут исключены. Общеизвестно, что тренировка спортсменов должна быть не только круглогодичной, но и многолетней, с регулярными тренировочными занятиями и систематическим участием в соревнованиях. Только в этом случае тренированность спортсменов возрастает из года в год. Надо учитывать, что вместе с ростом, развитием и формированием организма, достижением зрелого возраста видоизменяются направленность тренировки, ее задачи, средства, методы. Чем раньше начинается этап ранней направленности, тем в более юном возрасте переходят к специальной тренировке. Обычно соответственно этому уменьшается возраст достижения наибольших успехов и окончания специальной тренировки.

На многолетнем спортивном пути в зависимости от возраста изменяются объем и соотношение всестороннего физического воспитания и специальной тренировки, овладения техникой и тактикой, воспитания двигательных и волевых качеств. При составлении перспективного плана тренировки важно учитывать возраст спортсмена и число лет, остающихся до расцвета его возможностей в избранном виде спорта.

Белова Ю.В. в своих работах пишет: «Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждую тренировку планируют и осуществляют на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса. Лучшие результаты дают

тренировки, на которых учитывается фактическое усвоение спортивных навыков при соответствующем дозировании тех или иных задач, поставленных квалифицированным тренером, используя разнообразные методы обучения и воспитания» [1].

Общеизвестно, что на всем жизненном пути возможности человека, его физические и психические силы изменяются. Известно также, что в этой возрастной динамике наибольшего расцвета в телосложении, в физиологических и двигательных функциях мужчины достигают к 25-30 годам, а женщины на 3-5 лет ранее. Однако нельзя утверждать, что возрастная зона 25-30 лет является оптимальной для высших достижений в любом виде спорта. Многочисленные исследования показали, что в видах спорта, требующих предельной быстроты движений, наилучшими возможностями располагают спортсмены в возрасте 20-24 лет. Но чем больше мышечной силы и выносливости требуется в виде спорта, тем больше приближается оптимальный возраст к 30 и даже 35 годам. В то же время в видах спорта, где успех зависит от искусства движений, и спортсмен может овладевать этим искусством с малых лет, оптимальный возраст резко снижается. Например, в фигурном катании на коньках чемпионками мира были 16-18-летние. Искусство движений гимнастов в значительно большей мере связано с высоким уровнем развития мышечной силы. Поэтому максимальные успехи приходят к ним позднее. В видах спорта, требующих выносливости в продолжительной работе, оптимальный возраст больше. Здесь закономерность совершенно отчетливая: чем длиннее дистанция, тем старше чемпионы. В таких видах спорта, как стрельба, конный и парусный, победители крупных соревнований были и старше. История олимпийских игр знает примеры, когда золотая медаль в стрельбе была завоевана в 65 лет, а серебряная - в 73 года. Чтобы верно оценить возможности спортсменов, предотвратить преждевременные испытания еще не окрепшего организма, без ошибок планировать многолетнюю подготовку, надо знать оптимальный возраст для каждого вида спорта. Многообразие особенностей видов спорта и недостаточная изученность возрастных возможностей спортсменов чрезвычайно затрудняют

определение оптимального возраста. Наиболее надежным ориентиром пока является средний возраст, выявленный статистическими методами на большом числе спортсменов. Не будет ошибкой считать, что возраст спортсменов в год участия в олимпийских играх и показатели высших в мире результатов в значительной мере свидетельствует о достижении уровня наибольших возможностей.

Зоны возможностей спортсменов:

- первая - зона первых больших успехов в спорте;
- вторая - зона наилучших (оптимальных) возможностей спортсмена;
- третья - зона высоких спортивных результатов.

Очень важно считаться с индивидуальными особенностями спортсменов, в первую очередь, с уровнем подготовленности в целом и с уровнем развития ее компонентов, наличием определенной одаренности. Общеизвестно, что юные футболисты, с детства, овладевшие отличной техникой, очень быстро прогрессируют; что не отстают от них и спортсмены, имеющие с юных лет морфологические и физиологические предпосылки к будущей специализации; что быстро растет мастерство спортсменов на основе полученного ранее всестороннего физического развития. Здесь же следует отметить их чрезвычайную роль в темпах прироста спортивного мастерства. Первое представление о темпах прироста тренер получает в процессе года начальной тренировки. Однако надо иметь в виду, что нередко спортсмены с замедленным ростом тренированности в первые годы потом стремительно прогрессируют. И наоборот, подававшие надежды в первый год резко замедляют темпы прироста мастерства. Подобные кривые не типичны, они свидетельствуют о серьезных недочетах в системе тренировки или о неудовлетворительных условиях жизни. Истинная кривая развития тренированности определяется соответствием между функциональными возможностями спортсмена и тренировочной нагрузкой. Чем выше функциональные возможности, чем крепче организм, тем выше могут быть тренировочные требования, и как следствие этого - более высокие темпы прироста тренированности. В спорте много примеров, когда талантливые

спортсмены с особым трудолюбием и настойчивостью занимались на тренировках и достигали вершин спортивного мастерства за 2-3 года.

Индивидуальный годичный план тренировки составляется на основе общего плана (с соответствующими изменениями применительно к индивидуальным особенностям спортсмена) и является наиболее важным документом для спортсмена. Индивидуальный план рекомендуется составлять совместно с учеником. Все, что входит в индивидуальный план, записывается в графы. Сначала записываются средства, затем задачи. Обратный порядок записи (по сравнению с общим планом) объясняется следующим. Необходимо осуществлять тесную связь индивидуальных планов тренировки с групповыми планами. Для этого вводная и подготовительная части тренировки, нередко начало основной части, а также заключительная делаются общими для всей группы занимающихся. Содержание же основной части может быть во многом индивидуализирована как по видам упражнений, так и по нагрузке. В спортивных играх обычно все занятия проводятся по групповому плану (иногда разминка выполняется индивидуально). Но в дополнение к этому каждый спортсмен имеет еще индивидуальный план на ту тренировочную работу, которая связана со специализацией игрока в команде, и с необходимостью укрепить те или иные стороны его подготовленности, в спортивном туризме придерживаются такого же принципа. Чем сложнее план тренировки, тем труднее наладить управление ею. Поэтому, когда тренер недостаточно знает спортсмена, а сам спортсмен еще не умеет контролировать себя и оценивать свои возможности, можно тренировку в первые недели проводить по упрощенной специально для этого программе и в стандартных условиях. Упростить тренировочную программу можно за счет временной стандартности применяемых тренировочных элементов. Как известно, процесс подготовки спортсменов составляют разнообразные средства, методы, нагрузки и другие компоненты, каждый из которых можно назвать тренировочным элементом. Очень многие из этих тренировочных элементов постоянно изменяются. Временная стандартность их на начальном этапе тренировки, а также

уменьшение числа задач, которые обычно требуют решения уже в первом месяце тренировки, позволит более успешно решать остальные задачи. Применения в каждом упражнении одного уровня нагрузки по объему, интенсивности, сложности, психической напряженности, уменьшения количества однонаправленных упражнений. Если, например, для воспитания выносливости предусмотрено три-четыре дистанции, то на первых порах лучше применять одну-две. Сохранения неизменными разминки, заключительной части занятия, утренней зарядки и дополнительных упражнений (по подбору упражнений и дозировке), соблюдать постоянного расписания тренировочных занятий: основных, утренних и дополнительных. Если дни и часы их будут изменяться, это чрезвычайно осложнит управление процессом тренировки.

Крайнов И.В. пишет: «Самоконтроль туристов осуществляется постоянно в период подготовки к туристским походам, в походный период и послепоходный. Для самоконтроля используют дневниковые записи, простейшие методы тестирования, определяют симптомы утомления после нагрузок различной величины. Простейший вид контроля основан на измерении ЧСС и наблюдении симптомов утомления после нагрузок различной величины. Каждый турист должен знать эти симптомы. В периоды особо напряжённой трудовой деятельности (экзаменационная сессия студентов и т.п.) тренировочные нагрузки нужно снижать. В этом случае рекомендуется шире использовать индивидуализацию нагрузок по специальным планам для обеспечения рационального чередования трудовой деятельности, тренировок, отдыха. Следует учитывать, что в течение дня работоспособность человека периодически меняется, достигая самого высокого уровня к 11-12 часам. В дальнейшем она снижается, но после обеда наблюдается её постепенное повышение. В утренние часы не следует планировать тренировок, направленных на совершенствование силы и быстроты, так как организм недостаточно ещё к этому подготовлен. Надо учитывать, что поздние вечерние тренировки сильно утомляют организм и мешают нормальному сну. Поэтому рекомендуются тренировки в дневное время от 10 до 14 часов или от 16 до 20 часов» [9].

Данные ежедневного самоконтроля позволяют глубоко анализировать ход тренировочного процесса, видеть правильность намеченного плана или отклонения от него, вносить необходимые изменения и т.д. Нередко считают, что участие в любом более или менее официальном состязании должно быть направлено на завоевание победы или достижение личного рекорда. Это неправильно, поскольку борьба за победу, за рекорд требует от спортсмена проявления всех сил и чрезвычайного напряжения нервной системы и в предсоревновательные дни, и во время самих состязаний. Поэтому ни один спортсмен не может добиваться рекордных результатов во всех состязаниях года.

1.2 Виды туристской подготовки и их особенности

Стельмах Е.А. в своих работах по спортивному туризму акцентирует внимание: «Продолжительность одной тренировки по видам подготовки рекомендуется планировать следующим образом:

- 1) общая физическая подготовка - 2 ч;
- 2) общая туристская подготовка - 4 ч;
- 3) специальная туристская подготовка - 4 ч;
- 4) преодоление элементов рельефа - 6-8 ч;
- 5) контрольная тренировка - до 10 ч.

В планы тренировок следует включать:

- силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из неё ногами и т.д.);
- упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, бег различной длительности и интенсивности, по пересечённой местности, по снегу или песку), лыжные гонки;

- упражнения на ловкость и равновесие - акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, на батуте, ходьба по тросу;
- упражнения на скорость - ускорения на небольшие отрезки (от 30 до 100 м) на равнине и в гору, лазанье на время по шведской стенке или щиту с зацепами и т.д.;
- упражнения на выработку смелости и реакции на глубину - прыжки через коня, прыжки в воду с разной высоты, ходьба по тросу на большой высоте, сложнокоординированные упражнения на гимнастических снарядах» [19]. На рисунке 2 представлены виды туристской подготовки.



Рисунок 2 – Виды туристской подготовки

Тынянкин О.А. в своих работах обращает внимание: «Организационная подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя: определение целей и задач туристского похода; комплектование групп и

распределение обязанностей; разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута; подготовку личного и группового снаряжения; подготовку продуктов питания; подготовку маршрутной документации; решение других организационных задач (финансирование, связь, транспорт и др.). В организационной подготовке специфика вида туризма проявляется в значительно большей мере, чем в общей туристской подготовке» [23].

Как отмечает Федорова Т.А.: «Топографическая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний и умений по элементам топографии, необходимым в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего к этим элементам относят основные понятия: об используемых в туризме картах, схемах, кроках; об условных обозначениях местности; о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии» [24].

Шорохова Л.Б. пишет: «Техническая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, подготовку по технике страховки, подготовку по технике бивачных работ, подготовку по технике спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности и др. Техническая подготовка включает в себя и теорию и практику, но основной объём нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической подготовкой и подготовкой по безопасности, однако сами технические приёмы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В подготовке начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объём часов, но с повышением уровня квалификации объёмные нагрузки увеличиваются значительно. При этом

большая часть этих нагрузок реализуется в условиях сложных туристских походов» [30].

Крайнов И.В. раскрывает: «Тактическая подготовка как часть специальной подготовки включает в себя формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач. Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решают в предпоходный, походный и послепоходный периоды. В предпоходном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.» [9].

Тынянкин О.А. высказывается: «Психологическая подготовка как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста. Специальная психологическая подготовка в каждом конкретном случае включает в себя: определённую установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы» [23].

Sharafutdinov V.N. отмечает: «В подготовку по обеспечению безопасности входят: анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных походов и путешествий; решение ситуационных задач обеспечения

безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований; знание средств дальней и ближней радиосвязи; умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации; умение использовать специальные и подручные средства поисково-спасательных и транспортировочных работ, используемых в туризме; знание правил контроля и самоконтроля туристов; знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязана со многими видами подготовки и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности имеет как общие, так и специфические для каждого вида туризма задачи» [34].

Тимофеева Е.С. пишет: «Соревновательный метод - использование соревновательных нагрузок (типичных для туристских соревнований) в тренировочном процессе. Желательно воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках и принимать участие в достаточно большом количестве соревнований» [21].

Хоменковым Л.С. было предложено деление соревнований на тренировочные, подводящие и основные, в зависимости от их направленности. В связи с этим спортсмен должен готовиться к достижению наибольшего успеха лишь в нескольких, самых важных состязаниях года. Участие же во многих других соревнованиях должно преследовать цель подготовки к главным стартам. Совершенно необходимо, чтобы каждое участие в состязании преследовало определенную цель, заранее установленную преимущественную направленность. Направленность на победу - эта цель главная для всех спортсменов. Достижение победы в состязаниях почти всегда требует максимального напряжения всех сил и возможностей спортсмена, особенно при большой конкуренции. Например, победа в отборочных состязаниях может обойтись так дорого, что спортсмен не сумеет восстановить свои силы к

основному соревнованию. Проверка своих возможностей в состязании часто связана с некоторой осторожностью спортсмена, еще не знающего точно, чего он может достичь. Опытные спортсмены большей частью проверяют себя в контрольных состязаниях не в полную силу. Для всех важно заканчивать такое состязание с чувством возможного достижения более высокого результата. Надо, чтобы после участия в соревновании с целью контроля не были исчерпаны возможности нервной системы, не был потерян настрой на финальные старты. Строго говоря, участие в любом соревновании имеет тренировочный эффект. Но специальная тренировочная направленность исключает борьбу за победу, за рекорд, максимальные нервно-психические напряжения, хотя при этом не теряется воспитательная сторона участия в соревновании: приучение к их условиям, конкурентам, приобретение соревновательного опыта, улучшение двигательных качеств. Любое участие в состязаниях приучает спортсмена к соревновательным условиям. Нервное напряжение предсоревновательных дней, накал борьбы в состязании, горечь поражения и радость победы, знакомство с соперниками, зрители на трибунах и многое другое становятся привычными, не вызывают чрезмерного возбуждения. В соревнованиях с этой направленностью не всегда следует требовать от спортсменов высоких результатов и побед, поскольку это может замедлить накопление соревновательного опыта. Особенно это относится к молодым спортсменам. Они должны участвовать в состязаниях без излишних нервных возбуждений, не неся ответственности за результаты. Опыт показывает, что при такой установке молодые спортсмены достигают больших успехов. Соревнования зачастую проходят в другом городе территории, и разница во времени может быть велика. Спортивный опыт показывает, что можно успешно выступить в состязаниях, если прилететь накануне вечером. Объяснение эффективности этого метода - в огромном эмоциональном подъеме перед соревнованием, большой нервной возбудимости, вызываемой влиянием новых условий, в том, что организм еще не начал перестройку на новый суточный режим. Но такой путь сопряжен с риском неудачи. Может сказаться усталость от длительного перелета, возможно нарушение сна, чрезмерное

возбуждение нервной системы в день приезда (особенно если он был утром) и как результат - охранительное торможение и падение работоспособности. Вот почему гораздо эффективнее заранее, еще дома, готовиться к определенному дню, месту и часу соревнований. Приспосабливая свой суточный режим к предстоящим условиям соревнований, надо изменить дневную кривую спортивной работоспособности так, чтобы ее наивысший подъем приходился как раз на часы соревнования. Для этого следует заранее проводить основные тренировки и делать прикидки именно в тот час, в который будет проходить соревнование. Надо также учесть, что нередко утром назначается классификационное соревнование, а вечером в тот же день - основное. В этом случае спортсмену надо приучиться тренироваться утром и вечером. Соответственно отрезок времени проведения состязаний должен строиться весь суточный режим: время приема пищи, отдыха, утреннего подъема и отхода ко сну. В ряде видов спорта (бокс, борьба, фехтование и др.) сроки выступления спортсменов в состязании не выдерживаются, а подчас и вовсе неизвестны. Естественно, что в таких видах спорта, где отсутствует строгий регламент времени стартов, невозможно построить тренировочное расписание соответственно условиям состязания. Кроме того, с целью приучения к трудным условиям желательно 1-2 раза в месяц моделировать участие в состязании так, как это будет возможно. Это касается и спортсменов, знающих точное время старта, но не знающих продолжительности состязания. Если разница поясного времени между местом последних недель тренировки и местом проведения состязания большая, необходимо осуществлять суточный режим ответственного соревнования, но строить его по местному времени. Минимальный срок перестройки суточного режима в условиях полной изоляции от воздействия внешнего мира - 2 недели. Для перестройки обычного суточного режима при сдвиге времени обеда и тренировки необходимо 2 - 3 недели. При этом более напряженный режим тренировки уменьшает продолжительность до 2 недель. Практический опыт и наблюдения показывают, что минимальный срок для перестройки суточного режима с разницей во времени 6 - 9 часов составляет 14

- 16 дней. Если этот срок более продолжителен, то, естественно, соревновательные условия станут более привычными. Поэтому на всем этапе непосредственной подготовки надо по возможности придерживаться требуемого суточного режима. Однако спортсменам нередко приходится соревноваться в течение нескольких дней подряд. В таких случаях микроцикл может быть больше недели. Его продолжительность будет определяться числом дней, необходимых для того, чтобы подвести спортсмена во всеоружии к состязаниям, и числом соревновательных дней. Однако не следует увлекаться большой продолжительностью цикла, так как чем продолжительнее цикл, тем меньше возможностей для адаптационной перестройки организма. В ряде видов спорта нельзя полностью приспособить недельный цикл тренировки к соревновательным условиям. Это связано, прежде всего, с турнирным характером проведения соревнований. Например, борцам или боксерам приходится участвовать в состязаниях ежедневно в течение 4 - 8 дней турнира. Еще большая продолжительность турнира может быть у баскетболистов и волейболистов. Участие в турнире предъявляет к спортсмену предельные требования. Поэтому нельзя проигрывать турнир в тренировке в предсоревновательные недели. Обычно турнирный опыт накапливается в состязаниях. Но в недельном предсоревновательном цикле турнирный характер состязания все же должен быть отражен, и прежде всего, ежедневностью тренировки. Если квалификационное соревнование проходит накануне основного состязания, разминка выполняется в полном объеме. Однако в нее нельзя включать очень интенсивные упражнения, чтобы не повысить чрезмерно возбудимость центральной нервной системы накануне соревнования, не вызвать в соответствии с этим охранительного торможения во время ночного сна.

Спортивные соревнования являются основной формой проверки подготовленности спортсмена, включая уровень его функциональных возможностей, а также физической, технической, тактической и психологической подготовки. Участие в соревнованиях позволяет выявить не только характерные недостатки в подготовке спортсмена, но и направленность

тренировочного процесса на определенном этапе тренировки. Соревнования предусматривают оценочное сравнение результатов разных спортсменов или команд в рамках правил вида спорта. Классификация соревнований предусматривает деление по признакам:

- по уровню соревнований,
- по характеру,
- по виду,
- по значимости для спортсмена.

Уровень соревнований определяется, исходя из рейтинга проводимых международными или национальными федерациями соревнований. Положение утверждается организацией, которая проводит соревнования, после чего в начале календарного года рассылается участвующим организациям. Возможность изменение положения сохраняется за этой же организацией. На основании утвержденного положения составляется смета расходов по проведению соревнований, которая утверждается до начала календарного года. Основными разделами сметы являются расходы на: аренду спортивного сооружения; оформление мест соревнований; оплату обслуживающего персонала; приобретение призов, дипломов, медалей; приобретение канцелярских принадлежностей; изготовление афиш, пригласительных билетов, программ; оплату автотранспорта; приобретение инвентаря.

Федорова Т.А. отмечает: «Перед началом соревнований для представителей (капитанов, участников) может производиться показ или демонстрационное прохождение дистанции (элементов дистанции) судьями или спортсменами, не участвующими в соревнованиях. Одновременно дается разъяснение по возникшим вопросам и проводится инструктаж по технике безопасности преодоления дистанции. По ходу демонстрации дистанции даются пояснения контрольного времени, условий старта и финиша, действий участников, ограничений, пунктов страховки и т.п.» [24].

Шорохова Л.Б. обращает внимание: «Возрастные группы, в которых могут проводиться соревнования, определяются в Регламенте проведения

соревнований по спортивному туризму. Принадлежность спортсмена к той или иной возрастной группе определяется календарным годом, в котором он достигает соответствующего возраста. Участники соревнований должны иметь единую форму одежды, если это оговорено. На официальных соревнованиях всероссийского уровня делегации должны иметь парадную форму одежды и флаг представляющего субъекта РФ. В случае неисправности снаряжения спортсмены к участию в соревнованиях не допускаются» [30].

1.3 Организация тренировочного процесса в спортивном туризме со слабослышащими детьми

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу, характеризующуюся:

- «видом нарушения слуха (кондуктивное, сенсоневральное и смешанное);
- степенью снижения слуха (тугоухость в той или иной степени глухота);
- временем возникновения поражения слуха;
- уровнем речевого развития (от неговорящих до речевой нормы);
- наличием или отсутствием дополнительных отклонений в развитии (нарушение зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата и др.);
- по состоянию слуха различают детей глухих и слабослышащих (страдающих тугоухостью)» [8].

Королёва И.В. пишет: «Слабослышащие (страдающие тугоухостью) дети - это дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие. Тугоухость может быть выражена в различной степени - от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. Эта группа людей также условно делится на две подгруппы:

- люди с незначительным снижением слуха и лучшим развитием речи;
- люди со значительным снижением слуха и тяжелым недоразвитием речи.

Слабослышащие люди слышат речь, однако с трудом воспринимают отдельные сложные фразы. Самостоятельно речь формируется не в полной мере, что может выражаться в бедном словарном запасе, выпадении отдельных слогов, нарушениях звукопроизношения, особенностях построения фраз. Вывод налицо: чем лучше слух, тем качественнее речь. Однако не будем забывать, что потерю или снижение слуха у ребенка следует рассматривать иначе, чем у взрослого. Взрослому человеку легче сохранить уже имеющуюся речь, в то время как у детей самостоятельное ее формирование крайне затруднено или невозможно. Даже взрослого человека, потерявшего слух, подстерегает опасность распада уже имеющейся речи из-за отсутствия слухового контроля» [6].

Как отмечает Литош Н.Л.: «При решении вопроса о построении специального педагогического процесса для детей с недостатками слуха никак нельзя ограничиться рассмотрением только тех детей, которые совсем лишены слуха. Здесь возникает необходимость рассмотрения всех категорий детей, страдающих подобными недостатками слуха. Практика постоянно выдвигает это требование. Дети, не полностью потерявшие слух, также нуждаются в особых условиях обучения, и потому необходимо специальное изучение таких детей» [11].

Мелентьева Н.Н. пишет: «Несмотря на все разнообразие классификаций слабослышащих детей, все они исходят из единообразного критерия оценки слуха. Оценивая слух слабослышащего ребенка, принято было предъявлять одно общее требование к слуху школьника. Предполагается, что тугоухий ребенок должен понимать услышанную им речь. Подобный подход к детям с неполноценным слухом обычно опирается на весьма распространенное до сих пор определение тугоухости, выдвинутое Стивенсоном: тугоухость в отличие от глухоты - это то состояние слуха, когда понимают разговорную речь при условии, если она произносится на близком расстоянии громким голосом или с помощью усилительной аппаратуры. Исходя из этого определения, многие авторы ждут от тугоухого ребенка полного понимания речи, забывая о том, что при недоразвитии речи, связанном с нарушением слуха, может возникнуть

ограниченное понимание речи. Это заблуждение есть основная причина ошибочной диагностики речевых нарушений у детей с пониженным слухом» [13].

Речицкая Е.Г. в своих трудах отмечает: «Вопросы исследования и классификации остаточной слуховой функции у детей с дефектами слуха издавна интересовали как врачей, так и сурдопедагогов. Созданные ими педагогические классификации адресованы учителю и направлены на обоснование различных подходов к обучению лиц с недостатками слуха, а медицинские классификации имеют своей целью дать оториноларингологам ориентиры для проведения лечения и профилактики заболеваний, ведущих к нарушениям слуха. Большое значение в понимании развития ребенка с нарушенным слухом имеет учет взаимозависимости слуха и речи: чем выше уровень развития речи у ребенка, тем больше возможности использования остаточного слуха. Способность опираться на собранные остатки слуха больше у того, кто владеет речью» [18].

Как отмечает в своих работах Крайнов И.В.: «Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединённых по основным целевым функциям в два самостоятельных блока - физкультурно-оздоровительный туризм и спортивный туризм. Мотивами занятий спортивно-оздоровительным туризмом являются и оздоровительные формы активного отдыха, и экстремальные туристские походы, и путешествия, и спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий природной среды. По характеру маршрута и способу передвижения это могут быть пешеходные, водные, велосипедные, лыжные и другие виды туристских походов и путешествий» [9].

Стельмах Е.А. пишет: «В теоретических разработках основ общей физической культуры активный туризм относят к её фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре. При этом физическая рекреация рассматривается как вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха

людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Физическая рекреация составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность. Средства рекреативной физической культуры, широко используют в режиме активного отдыха и рассматривают как основу здорового образа жизни современного человека. Существует большое многообразие форм активного туризма, которые объединены в физкультурно-оздоровительный туризм и относятся к рекреативной физической культуре. Понятно, что это разные типы туризма по целевым функциям, мотивам и результатам занятий и, следовательно, рассматриваются самостоятельно» [19].

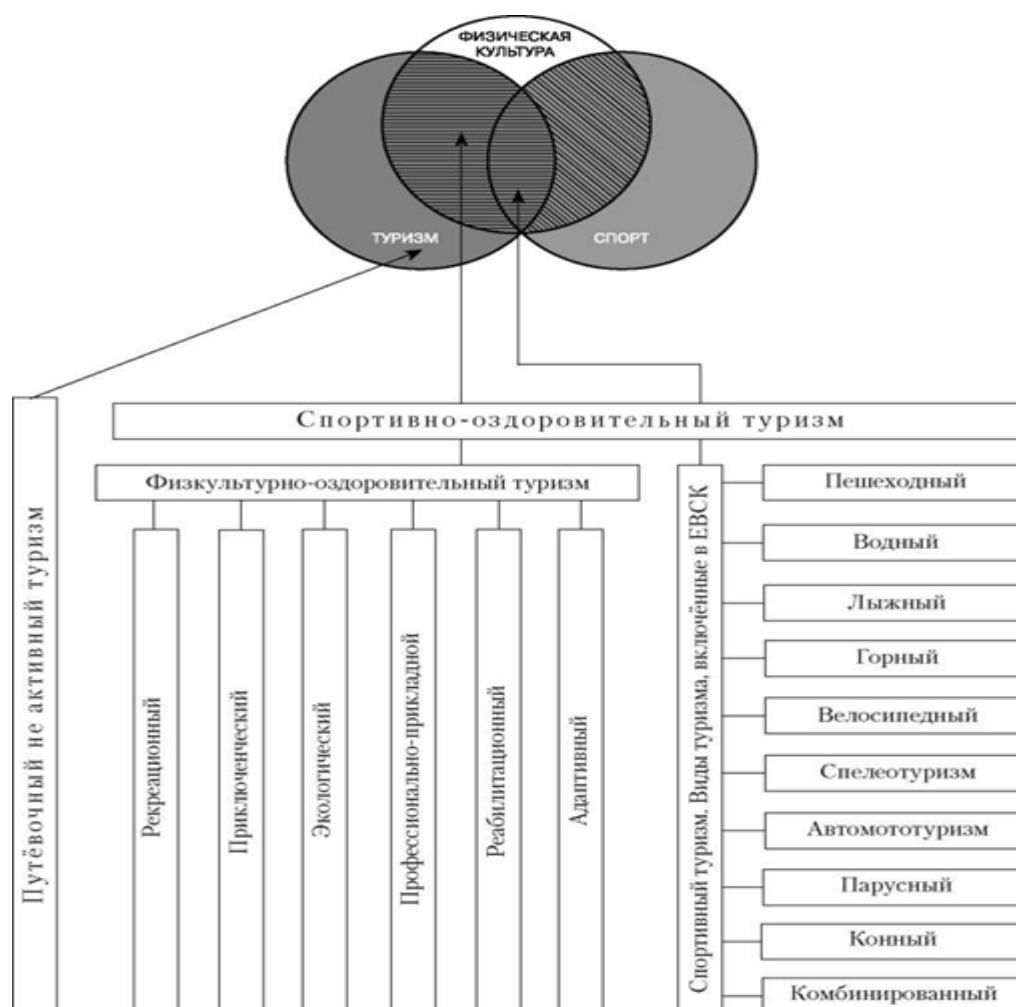


Рисунок 3 – Виды спортивно-оздоровительного туризма

На рисунке 3 представлены виды спортивно-оздоровительного туризма.

Роль физической культуры в развитии детей:

- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры. Используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний; осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в том числе спортивно-оздоровительным туризмом. Создают центры и пункты оздоровления и реабилитации средствами физической культуры, диагностико-консультационные пункты и кабинеты, врачебно-физкультурные диспансеры. Работники физической культуры и спорта обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Белова Ю.В. отмечает: «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. Необходимо помнить, что 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].

Наиболее интересные виды активного отдыха: катание на горных велосипедах, рафтинг, походы, альпинизм, свободное скалолазание,

ориентирование, рыбалка, парусный спорт, гребля, парапланеризм, исследование пещер, катание на лыжах, выживание на природе, верховая езда и т.д. Самарская область является практически идеальным местом для развития активного отдыха, благодаря природным красотам и разнообразию ландшафта. Активный туризм не является новым явлением как в теории, так и на практике. Активный туризм является частью рынка туризма с особыми интересами, то есть активный отдых является продуктом рынка особых интересов. Он может определенно стать альтернативой традиционным рынкам, но в то же время ставить перед собой сложные конкурентные задачи в борьбе за активное развитие туризма. Это подтверждается важностью и реальными перспективами в создании предложения для активного отдыха в Самарской области. Поэтому активный отдых следует рассматривать как значительный сегмент туристического рынка в последующий период и одно из ключевых направлений в рамках новой стратегии развития туризма.

Другим хорошим аргументом является наличие транзитного и оздоровительного туризма, которые дополняют особый интерес туризма и активного отдыха. Одним из основных видов деятельности, включаемых в туристическое предложение, является исследование пещер. Есть отдельные посещения пещер, в основном инициированные небольшими группами людей. Вероятно, причина кроется в нерешительности местной туристической организации по подготовке объектов для целей туризма. Концепция трасс, в том числе сложных и легких частей, адаптирована для всех категорий альпинистов и туристов.

Конфигурация местности в горах и на плоскогорьях в Жигулёвске предлагает благоприятные условия для свободного катания на велосипеде и горных велосипедах. Жигулёвские горы по-прежнему является туристической достопримечательностью для молодежи и взрослых, в основном благодаря своему уникальному ландшафту и чувству свободы, присущему окружающей среде и занятиям спортом на открытом воздухе. Людей в основном привлекает горный пейзаж, поскольку ландшафт и окружающая среда являются наиболее

ценными ресурсами для альпийского туризма. Молодые люди по-прежнему любят горные лыжи, однако их практикуют время от времени из-за сезонности данного вида отдыха. Летом растущая популярность катания на горных велосипедах, с другой стороны, прогулки на снегоступах позволяют менее интенсивно использовать зимой.

Разнообразие природных ценностей Самарской области, атмосфера и гостеприимство людей делают эту область привлекательной для активного отдыха, а также других устойчивых форм отдыха на природе. Однако существуют ограничивающие факторы для дальнейшего развития активного отдыха. Прежде всего, среди сдерживающих факторов есть неразвитая транспортная инфраструктура, неадекватные возможности размещения и отсутствие уникальной стратегии активного развития отдыха.

Пешие походы традиционно связаны с альпинистскими клубами. Походы перестали быть просто спортивной и культурной деятельностью, а также стали одной из форм туризма и отдыха, что совпало с появлением и укреплением так называемых альтернативных форм туризма. В этом контексте изменяющийся туризм постепенно превратился с годами в стратегический вариант развития на многих территориях. При проектировании маршрутов больше внимания уделяется дифференциальным характеристикам туристического спроса на походы; адаптация размещения, ресторанного оборудования и основных специфических услуг, связанных с ним; а также появление и вовлечение новых заинтересованных сторон в процессы планирования, распространения этой деятельности.

Пеший туризм обычно определяется как деятельность, которая включает пути, которые могут быть обозначены для спортивных и культурных целей. Походы перестали быть просто спортивной и культурной деятельностью, а также стали одной из форм туризма и отдыха, что совпало с появлением и укреплением так называемых альтернативных форм туризма. туристическая и развлекательная деятельность, проводимая пешком по обозначенным, предпочтительно историческим, тропам, которые пролегают через природную

сельскую местность. Этот вид активного отдыха на открытом воздухе является одним из самых востребованных среди туристов и туристов, посещающих горные районы и охраняемые природные пространства.

Туризм как путешествие - это не только путешествие от начала до конца. Он не ограничен одной точкой или пространством и вместо этого имеет место в движении по территории. Вот почему пространственное и географическое измерение опыта путешествий выходит далеко за рамки большинства других видов туризма, в которых путешествие является средством достижения цели, а не самоцелью.

Одна из целей пешеходного туризма заключается в том, чтобы приблизить туристов к природе и дать им возможность узнать больше об области, по которой они гуляют, путем обнаружения разнообразного наследия и этнографических особенностей. Он также стремится улучшить здоровье туристов и их поиск физического благополучия с помощью деятельности без негативных побочных эффектов. Походный туризм способствует медленному потреблению территории (активная форма медленного туризма) через адаптированные маршруты, которые в непосредственной близости оснащены историческими ресурсами и специализированными туристическими услугами, и удобствами. Однако, как отмечают разные авторы, краткая история этого вида туризма показала, что недостаточно разрабатывать идеи для пеших прогулок, основанные исключительно на предоставлении высококачественных удобств и услуг или на создании маршрутов через привлекательные, живописные ландшафты. Необходимо также сосредоточиться на разработке и создании незабываемых впечатлений в динамичной обстановке. Создание пешеходных маршрутов в последние годы получило огромное развитие со значительным увеличением количества километров маршрутов, оборудованных для этой цели. Туристические каникулы для пеших прогулок объединяют все основные элементы, необходимые для того, чтобы люди могли насладиться туристическим опытом (туристические ресурсы, объекты и услуги). Важно выявить факторы, которые привели к развитию туризма в Самарской области и его постепенному

превращению в досуг и рекреационную деятельность, которая может привести к развитию на территории. Выявление этих факторов может помочь другим сферам, которые внедряют эту форму туризма, разработать направления действий, которые могут усилить и усилить эти факторы. Это может позволить более эффективно развивать и управлять этой деятельностью, что повышает ее долгосрочную конкурентоспособность и устойчивость. Все это очень важно в том, что является благоприятным глобальным контекстом для развития этого вида туризма, либо в качестве основного вида деятельности, либо в качестве дополнительного вида деятельности в регионах или направлениях, которые специализируются на других видах туризма. Во многих современных обществах традиционные пути были преобразованы в инфраструктуры, имеющие большое значение для туризма, досуга и отдыха. Эти маршруты используются для различных видов туристической деятельности, для которых требуются различные виды транспорта (велосипеды, лошади, тележки, квадроциклы и т.д.), но самый популярный способ передвижения по живописным маршрутам - пешком. Это помогает объяснить, почему пеший туризм является наиболее широко изученным из этих различных видов деятельности в международных научных исследованиях в области досуга и отдыха, проводимых на тропах, расположенных в естественной природной местности.

Третьякова Н.В. обращает внимание: «Различные авторы выделяют многочисленные признаки, составляющие основное содержание физической рекреации, под которой понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Перечислим эти признаки физической рекреации:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально выделенное время;
- включает культурно-целостные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;

- осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- характеризуется наличием определённых рекреационных услуг;
- осуществляется преимущественно в природных условиях;
- имеет определённую научно-методическую базу.

Все эти признаки являются необходимыми, но недостаточными для характеристики рекреационного туризма как вида физической рекреации. В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимы не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия - один из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности. Можно выделить системообразующие факторы рекреационного туризма: смена обстановки, обеспечение достаточной мышечной активности, стимуляция естественного иммунитета - невосприимчивости организма к болезнетворным воздействиям» [22].

Федорова Т.А. акцентирует внимание: «В отличие от спортивного туризма, ориентированного на расширение возможности человека в преодолении естественных препятствий и приспособления к новым, ещё не освоенным условиям, рекреационный туризм используется главным образом для повышения надёжности жизнедеятельности в повседневных условиях уже освоенной среды обитания» [24].

Стельмах Е.А. утверждает: «Спортивный туризм, объединяя три подсистемы - физическая культура, спорт и туризм, можно рассматривать как особый системообразующий вид деятельности двигательного характера, дающий новое качество всей системе связей физической культуры, спорта и

туризма. Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных природных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности, совершенствования физической подготовки для преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа и обеспечения жизнедеятельности в экстремальных условиях природной среды» [19].

Тимофеева Е.С. обращает внимание: «Спортивный туризм в России представляет собой уникальное общественное явление, получившее статус национального вида спорта, т.е. имеет специфические для спорта хорошо развитые программно-нормативную и соревновательную функции. Понимание роли и назначения спортивно-оздоровительного туризма как социально-ориентированного массового общественного движения в России вырабатывалось десятилетиями и в настоящее время связывается:

- с эффективным средством организации и обеспечения жизнедеятельности человека в природных условиях;
- с оздоровлением;
- с физическим и духовным развитием личности;
- с эстетическим и морально-волевым воспитанием;
- с познанием истории и современности, культуры и обычаев местного населения;
- с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Учитывая, что сегодня одной из самых острых проблем страны является физическое и духовное здоровье детей и молодёжи, ограждение их от наркотиков и криминальной среды города, государство и общественные институты обязаны востребовать спортивный туризм как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека здоровых духовных и физических качеств, а также познавательных и самосберегающих начал при минимальных затратах государства и самого путешествующего» [21].

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим

выводам:

- 1) Мы изучили организацию тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек. Практическая значимость данных занятий определяется возможностью совершенствования и организации тренировочных занятий по спортивному туризму со слабослышащими девушками. Для углубленного освоения теоретических основ спортивной техники и тактики используются помимо тренировки специальные формы и методы: лекции, семинары, моделирование тактики, работа с информационными источниками и т.д. На спортивно-техническую и тактическую подготовку распространяются общие положения методики обучения. Практические разделы спортивно-технической и тактической подготовки включаются в основном в спортивную тренировку. Вместе с тем разделы, включаемые в содержание спортивной тренировки, подчиняются специфическим закономерностям тренировочного процесса.
- 2) Физические упражнения должны развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Развитие тренированности определяется соответствием между функциональными возможностями спортсмена и тренировочной нагрузкой. Чем выше функциональные возможности, чем крепче организм, тем выше могут быть тренировочные требования, и как следствие этого - более высокие темпы прироста тренированности.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В ходе педагогической работы мы использовали традиционные методы исследования:

- 1) «анализ научно-литературных источников,
- 2) педагогическое наблюдение,
- 3) педагогический эксперимент,
- 4) контрольные испытания (тесты),
- 5) методы математической статистики» [29].

Анализ научно-литературных источников

Изучая научно-литературные источники, мы рассмотрели вопросы организации тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек, так же изучали документы планирования. Составляли планы-конспекты тренировочных занятий по спортивному туризму для слабослышащих девушек.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, присутствовали на учебно-тренировочных занятиях, с целью оптимизации методики тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек.

Контрольные испытания (тесты)

Показатели уровня физического развития в ходе педагогического эксперимента изучали по данным: ЧСС (уд/мин), АД (мм.рт.ст), масса тела (кг), рост тела (см), кистевая динамометрия (кг) и др.

Результаты физической подготовленности девушек изучали по контрольным испытаниям: бег на 2000 м, бег на 30 метров, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места.

Результаты технико-тактической подготовки изучали по контрольным тестам: комбинированное задание на скалодроме, прохождение полосы препятствий на равнинной местности, спортивное ориентирование бегом 2200 м.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти. Мы изучили особенности организации тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек. В экспериментальной группе девушки уделяли время теоретической подготовке, разработали и внедрили экспериментальную методику тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация педагогического исследования

Первый этап педагогического исследования проходил с сентября 2019 - по апрель 2020 гг., мы проводили предварительный педагогический эксперимент с двумя группами слабослышащих девушек 16-17 лет в количестве по 12 человек в каждой. Изучали литературные источники, проводили педагогические наблюдения.

Второй этап педагогического исследования проходил с апреля 2020 - по апрель 2021 гг., мы проводили основной педагогический эксперимент на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти. Были сформированы две группы: контрольная группа, занимающаяся по общепринятой программе и экспериментальная группа, которая занималась по разработанной методике (экспериментально оптимизированно содержания тренировочного процесса по спортивному туризму для слабослышащих девушек). В течение недели девушки

контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю, длительность каждого тренировочного занятия составлял 45-60 минут в зависимости от вида подготовки.

Третий этап педагогического исследования проходил с конца апреля - по май 2021 г., мы решали задачи, связанные с завершением магистерской диссертации, выполняли корректировку результатов и заключения педагогического исследования, оформляли квалификационную работу и подготавливали презентационный материал, автореферат и доклад к защите.

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти. Мы изучили особенности организации тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек. Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента.
- 2) В экспериментальной группе уделяли время теоретической подготовке, разработали и внедрили экспериментальную методику тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек. Результаты технико-тактической подготовки изучали по контрольным тестам: комбинированное задание на скалодроме, прохождение полосы препятствий на равнинной местности, спортивное ориентирование бегом 2200 м.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Особенности организации занятий спортивным туризмом со слабослышащими девушками

Для наиболее эффективного и успешного достижения цели спортивной тренировки применяются различные пути и способы. В этом направлении приемлемо, использование такого понятия, как метод, который позволяет определить путь для достижения поставленной цели с использованием различных правил и приемов. В спортивной тренировке применение различных методов предопределяет целенаправленное развитие функциональных возможностей, физической работоспособности, физических качеств. Решение этих задач стимулирует достижение главной цели - высоких спортивных результатов. Применение любого метода подразумевает применение в различном сочетании основных, определяющих средств тренировки, педагогических приемов, эффективно воздействующих на уровень подготовки занимающихся.

Равномерный метод предполагает однократное выполнение тренировочной нагрузки с постоянной интенсивностью (скоростью). При этом заданный ритм при выполнении упражнения не требует изменения состояния функциональных систем, а поддерживает их на определенном, оптимальном уровне и характеризуется постоянством частоты сердечных сокращений (ЧСС). Стабильность ЧСС сохраняется при выполнении равномерной работы, достигая 140-160 уд/мин, и сохраняется в процессе выполнения упражнения, что является гарантией успешного выступления в соревнованиях и улучшения спортивных результатов. В начале тренировочного цикла скорость выполнения упражнения небольшая, по мере наращивания тренированности она увеличивается, приближаясь к оптимальной.

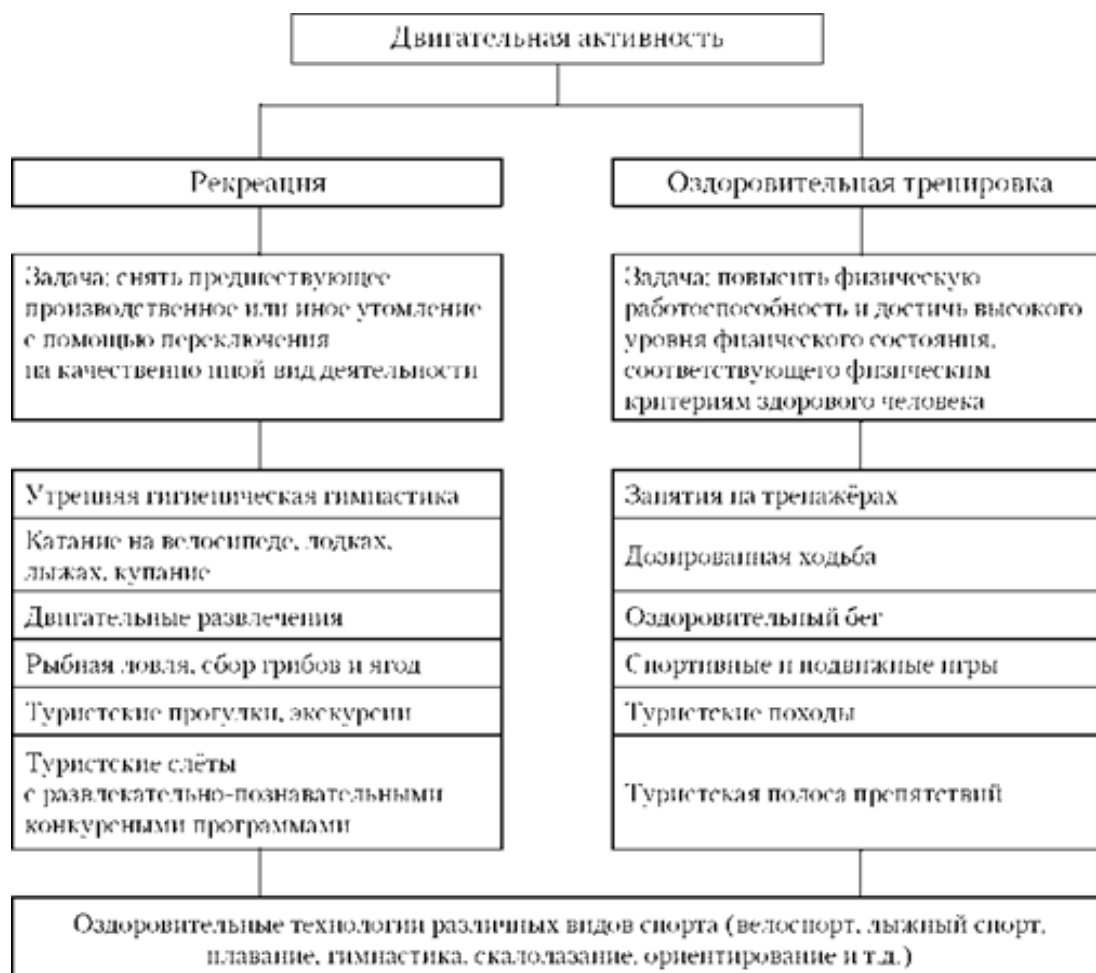


Рисунок 4 – Характеристики спортивного и рекреационного туризма

На рисунке 4 представлены характеристики спортивного и рекреационного туризма и виды двигательной активности. Для того чтобы овладеть равномерной скоростью, спортсмен должен в процессе занятий выработать так чувство времени, чувство скорости, что позволит ему в дальнейшем достаточно точно ориентироваться по скорости и времени выполнения упражнения и определять тактику ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Применяется данный метод на всех этапах тренировочного цикла.

Метод направленный на развитие выносливости и координации движений. Длительность упражнения от 10 до 80 мин с интенсивностью от 60 до 85% от максимальной. Преимущество: способствует закреплению двигательного стереотипа движений (стабильность) и развитию аэробных механизмов

энергообеспечения. Переменный метод характеризуется однократным выполнением нагрузки с разной интенсивностью (скоростью). Метод предусматривает выполнение относительно длинных или коротких дистанций с различной скоростью. Более быстрое выполнение упражнения чередуется с медленным: интенсивная работа сменяется медленным ритмом в результате чего снижается ЧСС. Основу этого метода составляет активная моторная деятельность организма, приближенная к естественным условиям жизнедеятельности человека, для которой характерна переменная интенсивность. Смысл переменного метода тренировки заключается в умении спортсмена переключаться с одного темпа выполнения упражнения на другой, определяя при этом соответствующую технику и форму двигательного действия. При переменном методе дозирование нагрузки осуществляется за счет варьирования длины выполняемых упражнений, ударов, приемов, схваток. Наличие в упражнениях определенных частей, необходимых для активного отдыха, Метод направлен на развитие специальной выносливости и координационной вариативности. Длительность упражнения от 20 до 120 мин с диапазоном скоростей от 50 до 90% от максимальной. Преимущество: меньшая, чем у равномерного метода, монотонность выполнения нагрузки и совершенствование технического мастерства.

Повторный метод представляет собой неоднократное выполнение отдельных тренировочных повторений, разделенных достаточным для восстановления интервалом отдыха. Данный метод предусматривает выполнение упражнений с высокой скоростью, близкой к соревновательной или выше, после чего спортсмен отдыхает до полного восстановления, что можно зафиксировать по показателям ЧСС. Основное тренирующее воздействие при этом методе на спортсмена оказывает суммарный объем и интенсивность выполняемой нагрузки. Этот метод применяется преимущественно в подготовительном периоде тренировки, поскольку стимулирует развитие общей работоспособности. В отличие от других при этом методе тренировки у спортсменов развиваются чувство ответственности и психологическая

настроенность, особенно при проведении тренировочных занятий в естественных условиях.

Метод направленный на развитие скоростных и силовых способностей. Длительность одного повторения от нескольких секунд до 20 мин с интенсивностью от 85 до 100% от максимальной. Возможность достигать максимальной интенсивности выполнения нагрузки в каждом повторении и хорошее дозирование величины воздействия. Длительный промежуток времени между повторениями значительно увеличивает продолжительность занятия. Интервальный метод характеризуется неоднократным повторением интенсивных нагрузок, разделенных непродолжительным интервалом отдыха. Данный метод предусматривает, что в процессе тренировки спортсмен многократно выполняет упражнения одинаковой продолжительности с постоянными, заранее определенными паузами отдыха между ними. Интервал отдыха короткий и обеспечивает лишь частичное восстановление ЧСС. В зависимости от характера упражнения и величины установленных интервалов различают два основных варианта интервальной тренировки:

- 1) медленная интервальная тренировка - выполнение тренировочных упражнений с интенсивностью 80–85% от максимальной (ЧСС 170–180 уд/мин). При этом интервал отдыха менее 30 с не обеспечивает восстановления и ЧСС остается на уровне 150–160 уд/мин;
- 2) быстрая интервальная тренировка способствует развитию анаэробной производительности. Поэтому она применяется в том случае если имеется достаточный запас аэробной выносливости. В отличие от медленной интервальной тренировки в данном случае рекомендуется применять более продолжительный отдых, что способствует лучшему восстановлению ЧСС. Однако интенсивность выполнения тренировочных нагрузок при этом выше (85–95% от максимальной), чем при медленной интервальной тренировке. ЧСС может быть 190 уд/мин и выше, а в интервалах отдыха до 1 мин снижается до 110–120 уд/мин. Применяется, как правило, в конце тренировочного занятия,

воздействуя на сердечную мышцу, повышая ее выносливость. Восстановление ЧСС до исходной величины наступает на 4-5-й минуте отдыха при условии хорошей функциональной готовности или тренированности.

Метод направленный на развитие скоростной и силовой выносливости. Длительность одного повторения от 15 с до 3 мин с интервалами отдыха до 90 секунд и с интенсивностью от 80 до 95% от максимальной. Позволяет достичь максимально допустимый прирост специальной работоспособности за счет тренирующего эффекта не только самой нагрузки, но и интервала отдыха. Требуется постоянного контроля для избегания перенапряжения сердечно-сосудистой системы. Контрольный метод предполагает выполнение предельных или строго фиксированных тренировочных нагрузок. С помощью данного метода предусматривается проверка готовности спортсмена в условиях тренировки (контроль). Спортсмен в процессе тренировки выполняет различные упражнения в различных тренировочных режимах, согласно плану тренировки. В итоге спортсмен недостаточно хорошо представляет основное соревновательное упражнение и зачастую не в состоянии реализовать полностью свои возможности, поскольку редко тренируется в выполнении основного упражнения, особенно в условиях максимальных или приближенных к ним режимов. Контрольный метод позволяет выяснить не только готовность спортсмена к выполнению основного упражнения, его функциональные кондиции, но и все другие составляющие (психическую, тактическую, техническую готовность). Количество контрольных упражнений определяется подготовленностью спортсмена. Упражнение может выполняться по заданию, в том числе и в щадящем режиме, а также в плане тактической или технической направленности. Однако при выполнении контрольного упражнения с учетом проведенной тренировочной работы могут быть поставлены достаточно трудные задания, приближенные к соревновательному упражнению, а иногда и превышающие соревновательную нагрузку с учетом подготовленности спортсмена.

Метод направленный на оценку уровня развития отдельных физических качеств и определения уровня готовности спортсмена. Его длительность и интенсивность зависят от оцениваемого качества. Преимущество в высокой точности получаемой информации. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, создание максимально приближенной к соревнованию обстановки при наличии соперников, судей и в строгом соответствии с правилами соревнований.

Комбинированный метод может иметь комплексную направленность при одновременном развитии нескольких физических качеств. Он включает в себя параметры нескольких методов. Длительность зависит от особенностей развиваемых качеств. Чаще всего эти качества связаны с проявлением скоростной или силовой выносливости. В пределах 3-5 минут для скоростной выносливости и 8-12 минут силовой выносливости. Преимущество в большем выборе компонентов тренировочного упражнения. Недостаток в недостаточной эффективности данного метода при развитии отдельных физических качеств. Следует отметить, что, исходя из эффективности представленных методов тренировки в годичном тренировочном цикле, нужно применять все методы с учетом периодов тренировки, их направленного воздействия на совершенствование физических качеств, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

Различные методы тренировки избирательно воздействуют на физиологические функции организма, что позволяет целенаправленно регулировать их применение в целях достижения результатов. Стремлению к высшим достижениям также способствует постоянное совершенствование спортивного инвентаря и оборудования, улучшение условий мест проведения и правил соревнований. Все это обеспечит непрекращающийся рост мастерства спортсменов и количества спортивных результатов. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие всех физических качеств, имеют положительный перенос на соревновательную деятельность. Каждый человек от природы наделен разными адаптационными возможностями. Эти особенности следует

учитывать при выборе тренирующих воздействий. Поэтому очень важно соблюдать принципы, как педагогические (от простого к сложному), так и медицинские (через доступность каждого тренировочного воздействия степени готовности спортсмена – не навреди).



Рисунок 5 – Комплекс физических упражнений для занятий на местности

Подготовка спортсмена - это целенаправленный педагогический процесс использования всего многообразия тренировочных и внутренировочных средств для успешного выступления в соревнованиях. На рисунке 5 представлен комплекс физических упражнений для занятий на местности. Большое значение имеют упражнения ОФП, используемые в целях повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество общеразвивающих упражнений уменьшается, и больше выбирают такие, которые эффективней способствуют

специализации. В таких случаях по мере возможности упражнения ОФП нужно выбирать и выполнять так, чтобы они больше соответствовали этим особенностям. Даже ОРУ в утренней зарядке и упражнения для активного отдыха следует подбирать, учитывая требования избранного вида спорта. Для осуществления физической подготовки применяются разнообразные физические упражнения, особенно общеразвивающие и специальные. Подбор таких упражнений осуществляется с учетом особенностей и требований к спортсмену, возраста и его подготовленности. В каждом виде спорта в целом имеется часть, в части - фаза, в фазе - элементы движений, от правильного выполнения которых в значительной мере зависит их эффективность. Они называются, соответственно, основной частью, основной фазой и основным элементом данного двигательного действия.

Техника спортсмена определяется кинематическими и динамическими характеристиками. К кинематическим характеристикам техники относятся пространственные, временные и пространственно-временные особенности движений. Положения, перемещения и направления движения тела и звеньев тела спортсмена в пространстве, их траектория, амплитуда, длина шага и др. Тактический замысел сводится к стремлению технически совершенно воспроизвести упражнение, более интенсивно, четко выполнить определенную часть или фазу движения. Соперники оказывают косвенное воздействие друг на друга. Средством взаимовлияния оказываются главным образом результаты, показываемые ими в ходе спортивной борьбы. Главная задача состоит в овладении искусством движений. Условия, в которых происходит спортивное действие, относительно постоянны.

Спортивная тактика в них сводится к предварительному изменению технических приемов, элементов спортивного упражнения и их соединений, к нахождению средств большей сложности и выразительности движений. Тактическая подготовка предполагает развитие способности быстро и правильно оценить сложившуюся ситуацию, самостоятельно принимать решение и реализовать его в спортивных соревнованиях.

В ходе тренировочного процесса можно руководствоваться следующими методическими указаниями:

- 1) обучать тактическим схемам и вариантам, типичным для данного вида спорта;
- 2) систематически варьировать условия, сопутствующие выполняемым спортивным упражнениям;
- 3) повышать теоретическую подготовленность, используя для этого изучение специальной литературы, наблюдение и фиксацию результатов, развивать наблюдательность, оперативность мышления.

Наивысшей спортивной одаренностью служит талант – это наиболее благоприятные условия для усвоения получаемой из вне информации (влияние тренировочной и соревновательной деятельности) с дальнейшим её преобразованием в высокий спортивный результат. Уровень социальной и мотивационной значимости спортивной деятельности. Данная предпосылка создается с помощью внешней заинтересованности государства, семьи, друзей (социальная значимость) в достижении спортивных результатов, а также внутренних потребностей спортсмена. Мотивация занятием спортом имеет одно из важнейших значений, особенно на уровне групп спортивного совершенствования. Достаточный уровень подготовки тренерского состава. Наличие спортсменов высокого класса предполагает совершенствование работы тренерского и обслуживающего его деятельность персонала. Проведение учебы тренерских кадров, обмен опытом, совместное проведение сборов и соревнований, материально-техническое обеспечение тренировочной деятельности. Совершенствование спортивного оборудования позволяет спортсмену показать более высокие спортивные результаты. Возможности участия в соревнованиях различного уровня. Эта предпосылка позволяет спортсмену совершенствовать основные стороны подготовки и находить новые пути достижения более высоких результатов в ответственных соревнованиях. Динамика развития общих и специальных физических качеств (возрастной диапазон).

3.2 Результаты физического развития и физической подготовленности девушек в ходе педагогического эксперимента

С учетом адаптационных возможностей организма спортсмена изменение деятельности его систем предполагает плавную динамику. Скачкообразные изменения могут принести вред организму и быстро израсходовать его потенциал. Особенно это опасно в период полового созревания с 12 до 16 лет. Последствия этого могут привести к стабилизации или снижению спортивного результата. Объективная оценка позволит контролировать систему подготовки и сравнивать с модельными характеристиками спортсменов. Спортивный отбор предусматривает применение комплекса методов: педагогические, медицинские, физиологические, биохимические, психологические, информационные.

Педагогические методы предполагают оценку развития двигательных способностей и уровня физической и технической подготовленности.

Медицинские методы служат для определения состояния здоровья и степени отклонения от определенной нормы в различных системах жизнедеятельности человека. Физиологические методы выявляют возможность отдельных систем организма обеспечивать высокую работоспособность спортсмена при выполнении физической нагрузки. Биохимические методы позволяют следить за изменениями во внутренних средах организма спортсмена (кровь, моча, пот, лимфа и т.д.). Психологические методы позволяют отслеживать процессы в центральной и периферической нервных системах организма спортсмена. Информационные методы помогают сбору и обработке получаемой информации. Информационные методы позволяют систематизировать, моделировать, прогнозировать и на основе этого готовить рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса спортсмена.

Эти методы позволяют выявить морфофункциональные особенности, уровень здоровья, физического развития, координационные способности, особенности психики, характер, волевые качества. Все более активно в систему комплексного контроля в сфере физической культуры и спорта внедряются

медицинские, физиологические, биохимические, биомеханические, психолого-педагогические и другие специализированные методы диагностики. Это требует от спортивного тренера все большей осведомленности в них и вместе с тем предполагает тесное сотрудничество специалистов разного профиля без какого-либо смешения их профессиональных функций. Первым условием комплексного контроля в существующей практике спорта является деловое содружество тренера и медицинского работника.

Этапный контроль осуществляется в периодах и этапах макроцикла и направлен на оценку подготовленности спортсменов. Этапное состояние должно оцениваться с помощью тестов, на которых не отражается динамика повседневных воздействий. Коррекция нагрузок производится с помощью основных компонентов тренировочного упражнения: объем, интенсивности, количество работы в одном повторении, длительность и характер отдыха, количество повторений в серии и количество этих серий.

Каждый компонент может изменяться по результатам применения следующих методов оперативного контроля:

- 1) педагогические методы - проводятся тренером и включают наблюдения за техникой выполнения, контроль величины воздействия по внешним признакам утомления (скрытое, явное, непреодолимое) и достаточность длительности отдыха между повторениями;
- 2) самоконтроль - проводится спортсменом и предполагает осознанное восприятие техники выполнения упражнений, сохранение необходимого уровня самостраховки, формирование необходимой для тренера информации, ведение дневника тренировки;
- 3) физиологические методы - получение информации о работе отдельных систем организма спортсмена:
 - сердечно-сосудистой (ЧСС, АД);
 - дыхательной (частота и глубина дыхания) и др.
- 4) биохимические методы – оценка состояния внутренней среды организма (кровь, пот) под воздействием физических нагрузок и для

контроля энергообеспечения спортсмена в процессе выполнения им физических нагрузок;

- 5) психологические методы – оценка быстроты реакции, наблюдательности, концентрации внимания, морально-волевых качеств, взаимоотношений в коллективе, взаимоотношение между тренером и спортсменом;
- б) информационные методы - получение, сбор, обработка и подготовка рекомендаций по результатам педагогического исследования.

В начале педагогического эксперимента мы изучили показатели физического развития девушек контрольной и экспериментальной групп по показателям: ЧСС (уд/мин), АД (мм.рт.ст), масса тела (кг), рост тела (см), кистевая динамометрия (кг). Результаты представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты физического развития девушек

Группы	ЧСС (уд/мин)	АД (мм.рт.ст)		Масса тела (кг)	Рост (см)	Кистевая динамометрия (кг)	
		сист.	диаст.			правая рука	левая рука
КГ	76,4±3,1	132,3±4,4	84,4±3,2	71,4±3,9	165,5±2,4	52,3±2,6	51,4±2,7
ЭГ	78,5±2,4	124,4±3,3	82,3±2,4	68,6±3,2	172,4±2,1	52,7±2,4	51,2±2,2
Р	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05

В ходе педагогического эксперимента мы так же изучали показатели физической подготовленности девушек. Результаты представлены в таблице 2.

В ходе педагогического эксперимента девушки экспериментальной группы показывали высокие результаты во всех контрольных испытаниях (тестах), это связано с тем что в экспериментальной методике использовали упражнения рекреационной и оздоровительной направленности, часто занимались на природе - на равнинной местности, отрабатывали технику.

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности девушек

Упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность результатов
Бег на 2000 м (мин,сек)	11,20±0,25	10,30±0,26	≤ 0,05
Бег на 30 метров (секунд)	5,8±0,3	5,2±0,4	≤ 0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11,2±0,4	15,2±0,5	≤ 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	9,3±0,6	12,6±0,4	≤ 0,05
Челночный бег 3х10 м (секунд)	8,4±0,2	7,9±0,4	≤ 0,05
Прыжок в длину с места (см)	162,4±1,8	171,5±1,6	≤ 0,05

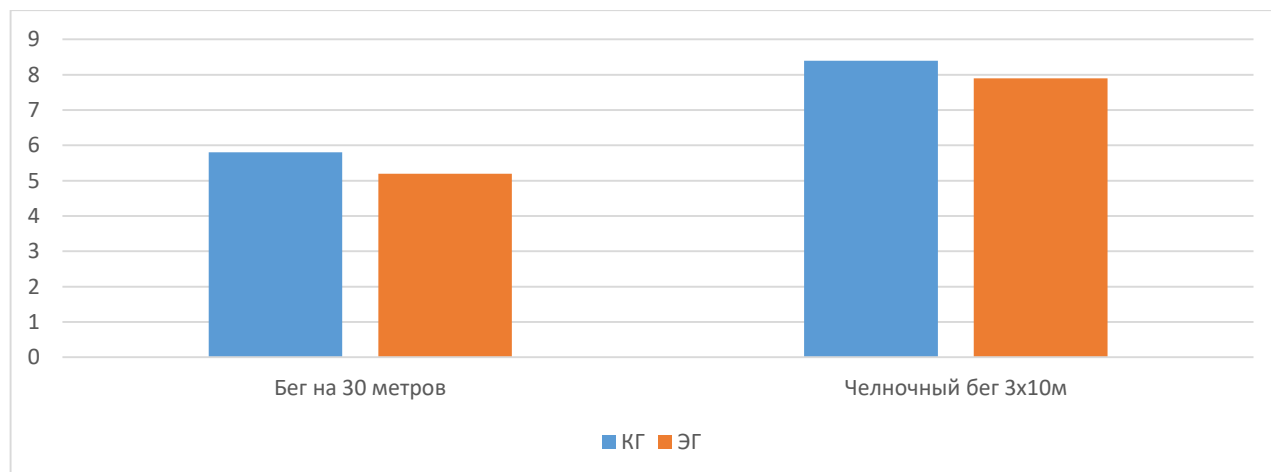


Рисунок 6 - Результаты контрольных испытаний

В контрольном испытании бег на 30 м, девушки экспериментальной группы показали результат 5,2 сек, девушки контрольной группы 5,8 сек, в челночном беге результат контрольной группы 8,4 сек, экспериментальной группы 7,9 сек. Результаты контрольных испытаний представлены на рисунке 6.

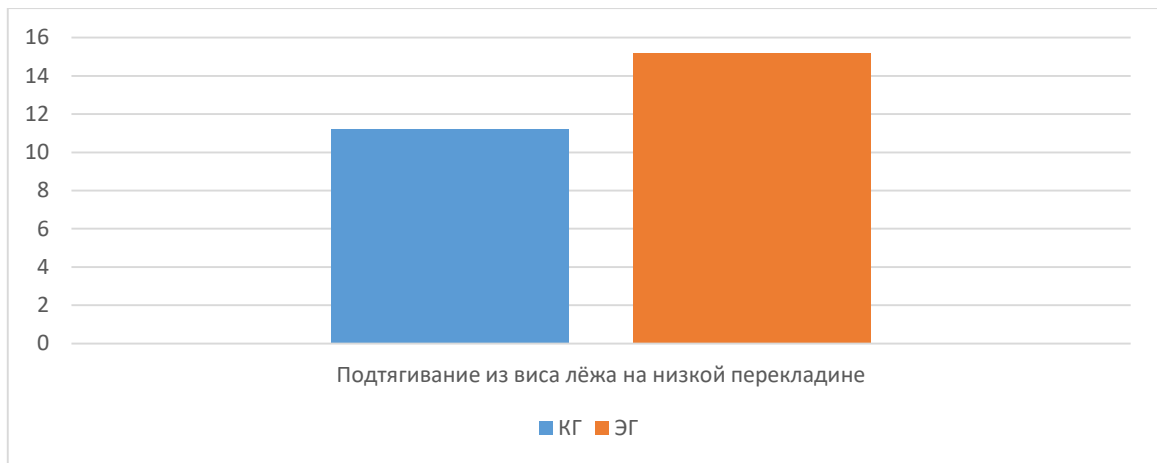


Рисунок 7 - Результаты контрольных испытаний

В контрольном испытании подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине девушки экспериментальной группы показали результат- 15,2 количество раз в контрольной группе результат был меньше - 11,2 количество раз. В контрольном тесте на гибкость наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье результаты контрольной группы – 9,3 см, экспериментальной группы – 12,6 см. Результаты контрольных испытаний представлены на рисунках 7 и 8.

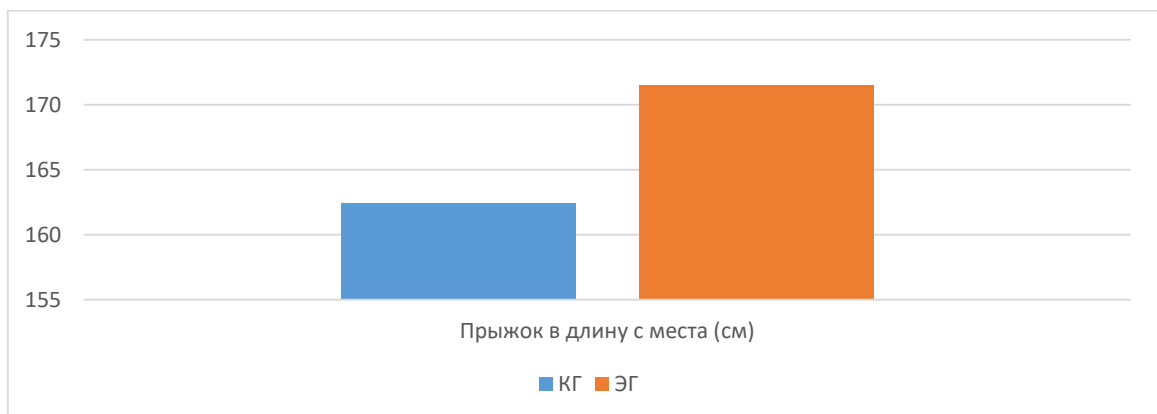


Рисунок 8 - Результаты контрольных испытаний

В контрольном испытании прыжок в длину с места девушки контрольной группы показали результат – 162,4 см, девушки экспериментальной группы –

171,5 см. В контрольном испытании на выносливость бег 2000 м девушки контрольной группы показали результат – 11,2 мин, девушки экспериментальной группы преодолели дистанцию за 10,3 мин. Можно сделать вывод что внедрение экспериментальной методики способствует улучшению результатов физической подготовленности слабослышащих девушек, занимающихся спортивным туризмом.

3.3 Результаты туристской подготовки девушек в ходе педагогического эксперимента

Туристская подготовка - это процесс формирования знаний и навыков для успешного, эффективного и безопасного прохождения соревнований, походов. Подготовка занимающихся в первую очередь зависит от знаний и умений тренера. Тренер должен уметь правильно планировать тренировочный процесс, выбирать определенные тактики, полезные для спортсменов, при этом, чтоб шел прогресс физической подготовленности.

Для безопасного прохождения тренировок на скалодроме необходимо соблюдать следующие требования:

- 1) лазанье на скалодроме разрешается только в присутствии и с разрешения тренера;
- 2) лазанье на скалодроме разрешается только при наличии страховки - верхней, нижней или специальной гимнастической (применяется только в зале для болдеринга);
- 3) для работы на скалодроме обязательна спортивная одежда, удобная обувь, запрещается лазать босиком;
- 4) запрещается лазать с распущенными волосами, с украшениями (кольца, цепочки, браслеты);
- 5) запрещается лазать по скалодрому с вещами, которые могут упасть вниз;

- б) при выполнении страховки необходим постоянный зрительный контакт со спортсменом, запрещается отвлекать страхующего;
- 7) запрещается оставлять посторонние предметы на матах. Сидеть на страхующих матах под дорожками для лазанья;
- 8) нельзя находиться нескольким людям на одной дорожке.

Личное, групповое и специальное снаряжение для занятий скалолазанием.

К личным предметам в первую очередь относят одежду, которая должна быть удобна, не стеснять движений, быть гигроскопичной и теплой (в условиях холодного времени года).

Обувь. Для скалолазания существует специальная обувь, называются скальники или скальные туфли, они разработаны таким образом, чтобы хорошо чувствовалась поверхность скалы, плотно облегают ногу и имеют тонкую подошву. Для начинающих спортсменом лучше выбирать скальники с мягкой подошвой, для более опытных рекомендуется брать с жесткой подошвой, которая позволяет совершать экстремальные восхождения и скоростные преодоления препятствий.

Каска нужна для защиты головы от падающих камней при восхождении на гору, и для оберегания головы от ударов об рельеф при падении.

Обвязка - это основа обмундирования любого скалолаза. К обвязке крепятся карабины, страховочные веревки, и много другого необходимого инвентаря.

Веревка для скалолазания применяется специальная, динамическая. Она разработана таким образом, что во время падения удлиняется и принимает на себя часть усилий. Большинство несчастных случаев происходит как раз из-за некачественных либо изношенных веревок.

Оттяжки или в простонародье усы. Усы это два карабина соединенные между собой плотной капроновой стропой или куском веревки. Они нужны для прохождения траверса для перецепки, без потери страховки.

Устройство под названием гри-гри (гриша). Это приспособление нужно для организации безопасных скоростных спусков. При плавном спуске маховик

внутри устройства вращается, прижимая веревку к корпусу гри-гри. При рывке приспособление мгновенно блокируется.

Блок-зажим или жумар. Необходимая вещь в спортивном туризме. Жумар нужен для вертикальных подъемов и спусков, так же может использоваться для вертикального перемещения. Вперед жумар проскальзывает и позволяет легко передвигаться, а вниз не двигается - блокируется.

Карабины. Карабины это, пожалуй, самый известный атрибут скалолаза. Карабины существуют автоматические и механические. В автоматических карабинах муфта сама защелкивает место соединения, в механических муфту надо закручивать вручную. Для серьезных скалолазных походов лучше использовать механические, т.к. они более надежны. Для работы на скалодроме или соревнованиях используют автоматические, по причине более быстрой блокировки карабина. Карабин - основное быстродействующее соединительное устройство для двух предметов, имеющими петли. Надежность карабина зачастую зависит от материала, из которого он изготовлен. Существуют карабины из стали, алюминия (дюралевые), титана. Пластик используют для изготовления вспомогательных карабинов - каритулов. По форме и размеру отличают овальные, трапециевидные, грушевидные, рапиды и трубные карабины. Так же карабины различают по способу отрывания – автомат или механика. В автоматическом карабине муфта закрывается автоматически при срабатывании защелки. В механическом карабине муфту надо закручивать вручную. Механика более надежна при организации навесных переправ.

Страховка и работа с веревкой на скалодроме. Страховка при лазании - это очень важный навык, который необходимо усвоить при должном внимании к мелочам:

- 1) завяжите или проверьте наличие узла на свободном конце веревки, возможно использовать барл или двойную восьмерку;
- 2) правильно заправьте веревку в свое страховочное устройство, свободный конец веревки должен быть направлен вниз;

- 3) пристегните карабином веревку и страховочно-спусковое устройство в свою страховочную систему, замуфтуйте карабин. Проверьте что карабин замуфтован. Все страховочно-спусковые устройства работают по единому принципу – они создают блоки трения, замедляющие проскальзывание веревки;
- 4) проверьте друг друга, чтобы быть уверенными в правильности страховочной системы. Уверенность на маршруте один из залогов эффективного лазания. Обвязка должна быть затянута плотно. Обвязываться необходимо через нагрузочные кольца системы, выщёлкивать карабин через монтажное кольцо обвязки;
- 5) приучайте себя к четкому вербальному взаимодействию с партнером, что в будущем позволит избежать вам фатальных ошибок на естественном рельефе;
- 6) при верхней страховке внимательно следите за продвижениями партнера, не допускайте сильного провисания веревки, при этом страхуйте достаточно мягко;
- 7) сама страховка осуществляется в четырех действиях, непосредственно переходящих друг в друга. Выбирайте веревку ведущей левой рукой, подтягивая ее страховочному устройству, в этот момент правой рукой протягивайте веревку через страховочное устройство, в направлении несколько вверх и от себя, после чего резко опустите этот конец веревки вниз. Зажмите свободный конец веревки ведущей рукой под правой, после чего правой рукой, не выпуская из нее веревку, проскользните рукой вверх и зажмите ее в 10 см от страховочного устройства. Теперь левую руку можно вернуть в исходное положение. Не расслабляйтесь, будьте всегда готовы к срыву партнера в любой момент времени, возможно, он успеет предупредить вас;
- 8) обратите внимание: стоять надо устойчиво, не перекладывать свободный конец веревки из руки в руку, сомкните пальцы на правой руке в кольцо и не разжимайте его во время работы с веревкой. Так

веревка не выскочет из ваших рук, и вы всегда будете готовы сжать ее в кулак.

Страховочная система (обвязка) – необходимый элемент снаряжения в скалолазании. Это средство индивидуальной защиты представляет собой плотно прилегающую систему прочных и надежных обхватов, с регулируемыми элементами. Обвязка нужна для закрепления человека с веревкой посредством карабинов.

Страховочные системы существуют трех вариаций:

- 1) верхняя страховочная система. Обхватывает только грудь человека. Не применяется без использования нижней обвязки, т.к. при срыве может привести к удушению;
- 2) нижняя страховочная система. Самая распространенная обвязка. Состоит из пояса и ножных обхватов;
- 3) комбинированная страховочная система. Состоит из пояса, ножных обхватов, обхватов для плеч. Может быть, как монолитной, так и раздельной, соединенных между собой блокировкой.

Веревка основная и вспомогательная. Основная веревка бывает статическая и динамическая. Статика применяется для перил, переправ, организации верхней страховки. Динамика применяется в основном для организации нижней страховки. Вспомогательная веревка используется для сдергивания/снятия основной веревки на спусках и переправах. Вспомогательную веревку обязательно надо брать, когда предстоят неоднократные дюльферы на много веревках. Так же ее используют для различных вспомогательных целей – вала деревьев, вытаскивание рюкзака.

Примерные задания на скалодроме:

- 1 задание - 2 куба горизонтальный траверс, обязательное посещение нижнего камня, вертикальное лазание, спуск на верхней страховке. Задание выполняется по 3 и 5 дорожкам, горизонтальный траверс для 3 дорожки 1-2 кубы, для 5 дорожки 7-6 соответственно. Отдых 2 минуты;

- 2 задание - 6-7 дорожки вертикальное лазание на скорость. Сложность дорожек заключается в угле наклона «нависание», начиная с 3 куба. Не все учащиеся справились с этим заданием. Отдых 2 минуты;
- 3 задание - 4 дорожка - подъем вверх, касание края скалодрома, спуск до самого нижнего зацепа, подъем на четвертый куб, вис на обозначенном тренером зацепе 3 сек, спуск на верхней страховке.

Самыми распространенными травмами в скалолазании являются растяжение сухожилий, суставов и косточек пальцев. Последнее является наиболее опасным, так как отсюда появляются повреждения зон роста пальцев. Абсолютно любой скалолаз в определенный момент своей карьеры начинает испытывать боль в пальцах, которая вынуждает его прекращать занятия и проходить курс лечения. Самым правильным методом профилактики этого профессионального заболевания является ограничение занятий по скалолазанию не более 4 раз в неделю. Остальные дни в неделе спортсмен занимается бегом, ОРУ, возможны занятия по технике горного туризма и спортивным ориентированием.

Травмы спортсменов могут наступить не только на дорожке, при выполнении заданий, но и при не соблюдении техники безопасности в зале. В спортивном зале запрещается бегать, заниматься какими-либо, отличными от занятий скалолазанием вещами, например, играть в телефон. Так же запрещается использование спортивного инвентаря не по назначению, например, веревку для обрабатывания техники подъема на жумаре, при подъеме на некоторое расстояние от земли использовать как качели.

Таблица 3 – Результаты выполнения комбинированного задания на скалодроме

Дистанция	Результаты КГ	Результаты ЭГ	Достоверность результатов Р
Комбинированное задание на скалодроме (мин)	22,4±2,3	19,2±1,2	≤ 0,05

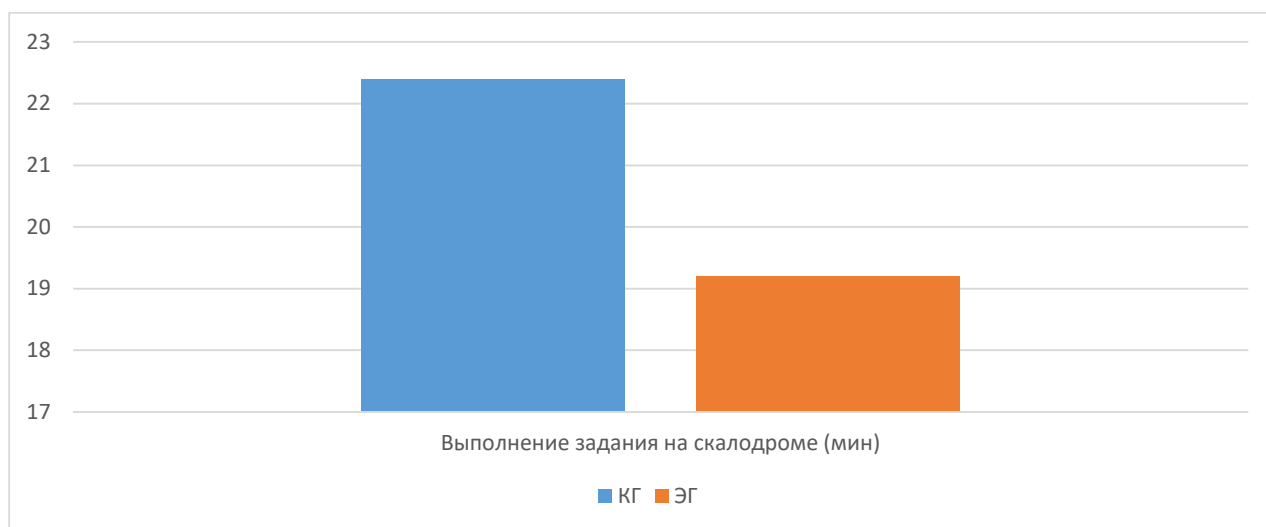


Рисунок 9 - Результаты выполнения комбинированного задания на скалодроме

Результаты выполнения комбинированного задания на скалодроме представлены в таблице 3 и на рисунке 9. Здоровая конкуренция в спортивной команде является неотъемлемой частью тренировочного процесса и способствует более полной реализации потенциала спортсменов. Конкуренция в команде имеет свои плюсы и минусы. К положительным факторам относят увеличение работоспособности спортсменов и стремление усовершенствовать свою технику и тактику. А также она способствует увеличению стрессоустойчивости, которая необходима при соревнованиях с противником. К негативным факторам относят снижение уровня самооценки проигравшей стороны, испорченные межличностные отношения. Еще одним отрицательным фактором является то что стремление победить любой ценой приводит к формированию качеств личности, несовместимых с эффективной спортивной деятельностью. При правильном подходе тренера все отрицательные факторы решаемы, а конкуренция в команде необходима для максимально эффективной и продуктивной работы спортсменов.

В ходе педагогического эксперимента мы проводили соревнования между контрольной и экспериментальной группой, соревнования в дисциплине (дистанция-пешеходная) могут проходить в несколько этапов.

Этапы технически сложные:

- 1) переправа по веревке с перилами,
- 2) движение по скальному участку,
- 3) навесная переправа (с возможной транспортировкой «пострадавшего»),
- 4) переправа через реку, овраг по бревну,
- 5) переправа через реку вброд с использованием перил;

Этапы технически простые:

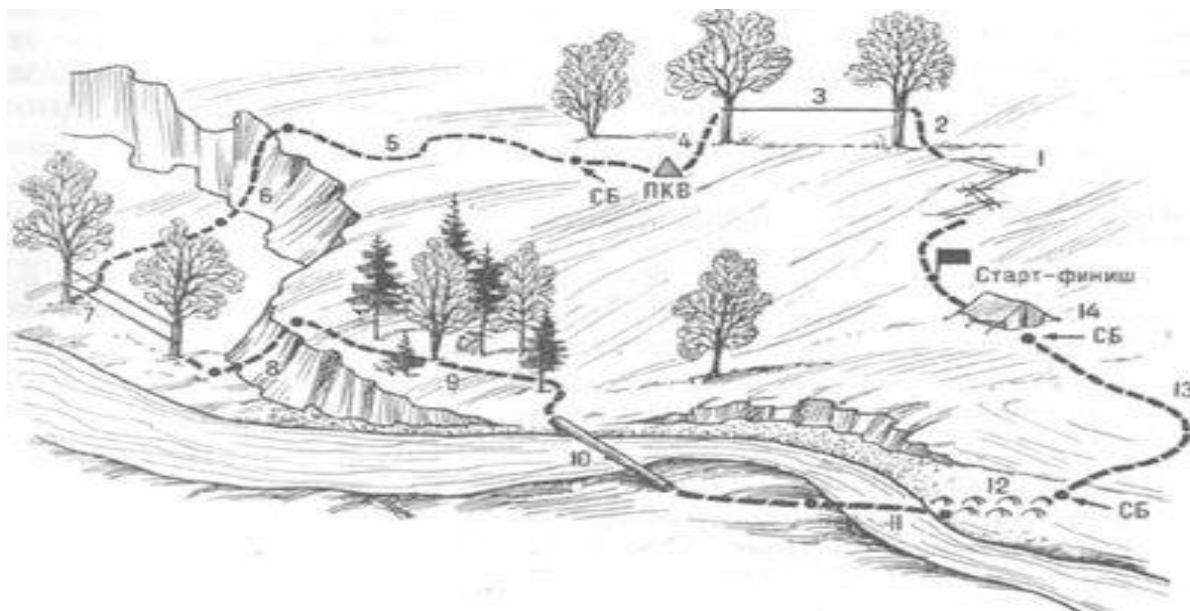
- 1) движение по жердям,
- 2) движение по кочкам,
- 3) подъем по склону (в том числе по перилам),
- 4) спуск по склону (в том числе спортивным способом),
- 5) траверс склона (в том числе с альпенштоком),
- 6) переправа через реку вброд,
- 7) преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником),
- 8) преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста,
- 9) преодоление чащи, завала,
- 10) переправа на плавсредствах,
- 11) транспортировка «пострадавшего» (по слабо пересеченной местности),
- 12) туристское ориентирование;

Технические задания без физической нагрузки:

- 1) зачет по топографии,
- 2) оказание доврачебной помощи,
- 3) вязка узлов;

Туристские навыки:

- 1) укладка рюкзака,
- 2) установка палатки,
- 3) разжигание костра.



1 - движение по жердям; 2 - подъем на стременах; 3 - навесная переправа; 4 - спуск (дюльфер); 5 - туристское ориентирование; 6 - спуск по склону; 7 - переправа по веревке с перилами; 8 - подъем по склону; 9 - преодоление чащи; 10 - переправа по бревну; 11 - переправа вброд; 12 - кочки; 13 - транспортировка «пострадавшего»; 14 - установка палатки

Рисунок 10 - Дистанция полосы препятствий на равнинной местности

Мы старались придерживаться основных правил установки дистанции:

- 1) этапы лучше располагать на естественных препятствиях: над оврагом - бревно, на болоте - кочки и движение по жердям, над рекой - навесную переправу и т.д.;
- 2) сложные технические этапы (навесная переправа, скальный участок) лучше располагать в начале дистанции;

- 3) применение отсечек времени, когда две команды и более собираются у одного этапа, показывает, что при оборудовании дистанции или определении разрыва между стартами команд допущены ошибки;
- 4) при недостатке времени может быть предусмотрено прохождение отдельных технически сложных этапов неполным составом команды;
- 5) старт лучше совмещать с финишем, желательно чтобы с этого места была видна большая часть дистанции полосы препятствий;
- 6) при установке дистанции все этапы должны быть четко отгорожены, выделены проходы и места для зрителей;
- 7) брод нужно располагать в конце дистанции, чтобы участники не бежали дистанцию в мокрой обуви.

Результаты прохождения полосы препятствий на равнинной местности командами контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 4 и на рисунке 11.

Таблица 4 – Результаты прохождения полосы препятствий

Дистанция	Результаты КГ	Результаты ЭГ	Достоверность результатов Р
Полоса препятствий на равнинной местности (мин)	43,43±3,32	39,29±3,45	≤ 0,05

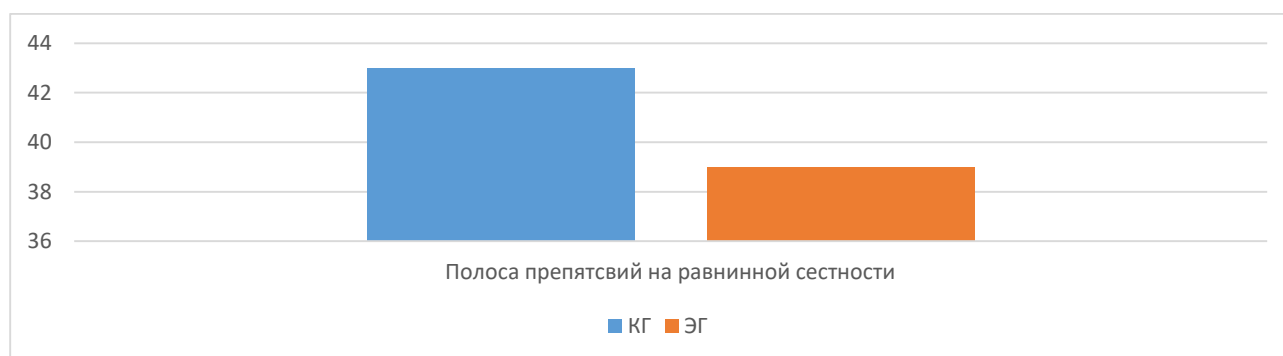


Рисунок 11 - Результаты прохождения полосы препятствий (мин)

Туристский поход это групповая или индивидуальная вылазка на природу по определенному маршруту в рекреационных, спортивных или познавательных целях. Для турпохода требуется основательная подготовка. В первую очередь согласие родителей несовершеннолетних детей. В походе на тренера ложится вся ответственность за жизнь и здоровье его воспитанников. Костровое снаряжение и приготовление пищи в походных условиях. Костер для приготовления пищи необходимо размещать не ближе 10 м от палаток по направлению ветра, в противном случае угольки могут повредить поверхность палаток. Огонь должен быть не большим, чтобы легко можно было регулировать размер пламя, отодвигая или придвигая горящие дрова.

Продукты, из которых планируется готовить пищу должны быть легкоусвояемые и калорийные, должны хорошо сохраняться все время похода и быть транспортабельными. Так же должны отвечать такому требованию как быстрота и не сложность приготовления. Немаловажная деталь: продукты и блюда из них должны быть вкусными и разнообразными. Продолжение движения после приема пищи должно быть не ранее чем через час, это касается завтрака и обеда. Что касается ужина, он должен быть поглощен не позднее чем за два часа до сна. Минимальный набор кострового и кухонного инвентаря - это топор, ножовка, котел, сковорода, прихватки, чашки, ложки, кружки, половник, костровые крючья и костровой тросик. Что касается спичек, то у каждого члена похода должен быть с собой коробок спичек запакованный в непромокаемую обертку. Как вариант запаковать в целлофан и опустить в расплавленный воск.

Выполнение технических приемов пешеходного и горного туризма. В пешеходном и горном туризме применяется один способ передвижения - пешком. У них общие технические приемы преодоления пересеченного рельефа и водных препятствий. Отличие пешеходного от горного туризма заключается только в том, что пешеходные походы проходят в любых районах, а горный туризм совершают только высокогорье.

Туристские узлы. Каждому туристу необходимо знать и уметь вязать туристские узлы. Узлов много, некоторые состоят из комбинации нескольких основных. Туристские узлы представлены на рисунке 12.



Рисунок 12 - Туристские узлы

Правила прохождения навесной переправы. Навесные переправы бывают:

- 1) горизонтальные. Первая и последняя точки расположены на одном уровне. Разница уровня может составлять не более 10 градусов;
- 2) наклонная. Разница уровня составляет 10-45 градусов;
- 3) круто наклонная. Разница составляет более 45 градусов.

По навесной переправе одновременно может передвигаться только один человек. Передвижение по переправе возможно на одном или двух карабинах. В начале переправы участник цепляет ус на перила, затем подтягивается и цепляется страховочным карабином либо двумя. Переправляться нужно головой вперед, энергично подтягиваясь руками и помогая ногами.

Медико-санитарная подготовка. Гигиена и самоконтроль в походных условиях. Гигиену в походные условия соблюдать тяжело, т.к. запасы воды как правило ограничены, но необходимы. Обязательно мыть руки перед едой, пить только кипяченую воду. Мыться при многодневном походе лучше в дневное время суток., когда солнце высоко и тепло, в утренние и вечерние часы в горах холодно, и после водных процедур легко можно простыть. Следите за своим самочувствием. При малейшем изменении световосприятия, головокружениях, боли в конечностях и т.п. необходимо тут же сообщить руководителю похода.

Переноска больного с травмой ноги. Для переноски больного с травмой ноги необходимо замаркировать веревку в диаметре примерно метр, разделить ее пополам. Двое несущих надевают веревку себе через голову на плечи с двух сторон, при этом между ними получают своеобразные качели, куда и необходимо усадить больного.

Спортивное ориентирование - это вид спорта, сочетающий в себе физическую подготовку и умственную нагрузку. При помощи компаса и карты участник должен преодолеть определенную дистанцию по самому различному рельефу (горы, леса, водоемы, степи, городские условия), при этом лично выбирая себе маршрут движения с обязательными отметками на контрольных точках. Спортивное ориентирование. Это бег на местности, с использованием карты и компаса для нахождения заданных контрольных точек. Классический вид ориентирования - бег. В зиме время года ориентирование проводят на лыжах. Так же одной из разновидностей спортивного ориентирования является передвижение на велосипедах по определенной трассе с отметкой в каждом контрольном пункте.

Девушки контрольной и экспериментальной группы принимали участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (таблица 5). Основная цель участников на соревнованиях - это поиск на природе или в черте города контрольных пунктов (КП) при помощи компаса и карты.

Таблица 5 – Результаты спортивного ориентирования

Дистанция	Результаты КГ	Результаты ЭГ	Достоверность результатов Р
Спортивное ориентирование бегом 2200 м (мин)	12,22±3,12	11,58±2,25	≤ 0,05

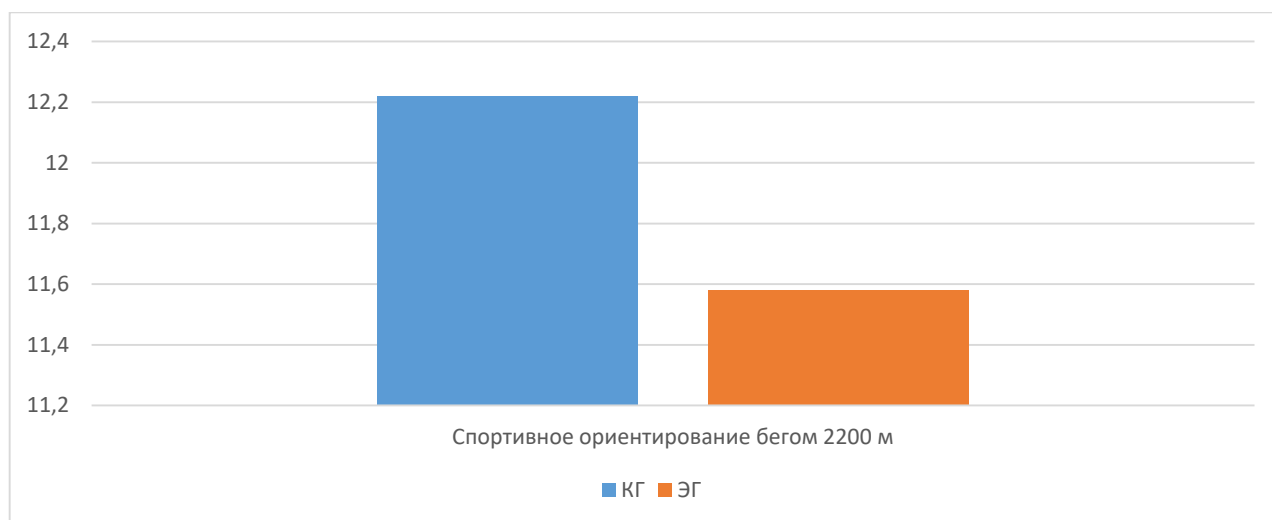


Рисунок 13 – Спортивное ориентирование бегом 2200 м (мин)

Результаты спортивного ориентирования представлены в таблице 5 и на рисунке 13. Девушки экспериментальной группы справились с заданием быстрее за 11,58 мин, а девушки контрольной группы выполняли задание дольше и показали результат 12,22 мин. По полученным результатам можно утверждать, что экспериментальная методика и оптимизация тренировочного процесса по спортивному туризму у слабослышащих девушек работает и девушки показывают хорошие результаты на соревнованиях. Занятия спортивным туризмом со слабослышащими девушками способствуют их физическому развитию и повышает их физическую подготовку, что положительно сказывается на их общем развитии и состоянии здоровья.

Выводы по главе

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) Тренировочные нагрузки, направленные на развитие всех физических качеств, имеют положительный перенос на соревновательную деятельность. В ходе тренировочного процесса можно руководствоваться следующими методическими указаниями: обучать тактическим схемам и вариантам, типичным для данного вида спорта, систематически варьировать условия, повышать теоретическую подготовленность, используя для этого изучение специальной литературы, наблюдение и фиксацию результатов.
- 2) Туристская подготовка - это процесс формирования знаний и навыков для успешного, эффективного и безопасного прохождения соревнований, походов. В ходе педагогического эксперимента мы проводили соревнования между контрольной и экспериментальной группой, соревнования в дисциплине (дистанция-пешеходная). Девушки контрольной и экспериментальной группы принимали участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Девушки экспериментальной группы справились с заданием за 11,58 мин, а девушки контрольной группы выполняли задание дольше и показали результат 12,22 мин.
- 3) По полученным результатам можно утверждать, что экспериментальная методика и оптимизация тренировочного процесса по спортивному туризму у слабослышащих девушек работает и девушки показывают хорошие результаты на соревнованиях. Занятия спортивным туризмом со слабослышащими девушками способствуют их физическому развитию и повышает их физическую подготовку, что положительно сказывается на их общем развитии и состоянии здоровья.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим

выводам:

- 1) Для углубленного освоения теоретических основ спортивной техники и тактики в спортивном туризме используются помимо тренировки специальные формы и методы: лекции, семинары, моделирование тактики, работа с информационными источниками и т.д. На спортивно-техническую и тактическую подготовку распространяются общие положения методики обучения. Вместе с тем разделы, включаемые в содержание спортивной тренировки, подчиняются специфическим закономерностям тренировочного процесса. Физические упражнения должны развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Развитие тренированности определяется соответствием между функциональными возможностями спортсмена и тренировочной нагрузкой. Чем выше функциональные возможности, чем крепче организм, тем выше могут быть тренировочные требования, и как следствие этого - более высокие темпы прироста тренированности.
- 2) Педагогический эксперимент проходил на базе МБОУ ДО «Эдельвейс» г.о. Тольятти. Мы изучили особенности организации тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек. В экспериментальной группе девушки уделяли время теоретической подготовке, разработали и внедрили экспериментальную методику тренировочных занятий по спортивному туризму у слабослышащих девушек. Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента. Результаты технико-тактической подготовки изучали по контрольным тестам: комбинированное задание на скалодроме, прохождение полосы препятствий на равнинной местности, спортивное ориентирование бегом 2200 м. В спортивной

тренировке применение различных методов предопределяет целенаправленное развитие функциональных возможностей, физической работоспособности, физических качеств. Решение этих задач стимулирует достижение главной цели - это высокие спортивные результаты.

- 3) Туристская подготовка - это процесс формирования знаний и навыков для успешного, эффективного и безопасного прохождения соревнований, походов. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие всех физических качеств, имеют положительный перенос на соревновательную деятельность. В ходе тренировочного процесса мы руководствовались следующими методическими указаниями: обучать тактическим схемам и вариантам, типичным для данного вида спорта, систематически варьировать условия, сопутствующие выполняемым спортивным упражнениям, повышать теоретическую подготовленность, используя для этого изучение специальной литературы, наблюдение и фиксацию результатов, развивать наблюдательность, оперативность мышления. В ходе педагогического эксперимента мы проводили соревнования между контрольной и экспериментальной группой, соревнования в дисциплине (дистанция-пешеходная). Девушки контрольной и экспериментальной группы принимали участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и в соревнованиях по скалолазанию. Девушки экспериментальной группы справились с заданием быстрее и эффективнее, а девушки контрольной группы выполняли задание дольше. По полученным результатам в ходе педагогического эксперимента можно утверждать, что экспериментальная методика и оптимизация тренировочного процесса по спортивному туризму у слабослышащих девушек эффективно работает и девушки показывают хорошие результаты на соревнованиях.

Список используемой литературы

1. Белова Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 111 с.
2. Ветков Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел: МАБИВ, 2016. - 126 с.
3. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики [Электронный ресурс]: практикум: учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск: Тетралит, 2014. - 271 с.
4. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.]; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
5. Востриков А.А. Физическая культура: элективный курс «спортивный туризм»: учебно-методическое пособие / А. А. Востриков. - Тюмень: ТюмГУ, 2016. - 36 с.
6. Королёва И. В. Дети с нарушениями слуха в условиях инклюзии: учебное пособие / И. В. Королёва. - Санкт-Петербург: КАРО, 2020. - 128 с.
7. Королева И. В. Помощь детям с нарушением слуха. Рекомендации для родителей и специалистов / И. В. Королева. - Санкт-Петербург: КАРО, 2019. - 304 с.
8. Королева И.В. Учусь слушать и говорить, играя: Сборник игр для развития слухового восприятия и устной речи у детей с нарушением слуха и речи. Санкт-Петербург: КАРО, 2017. - 56 с.
9. Крайнов И.В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебное пособие / И. В. Крайнов: под редакцией Л. В. Азаровой. - Омск: ОмГПУ, 2018. - 59 с.
10. Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности [Электронный ресурс]:

теоретико-методолог. и организаци. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 531 с.

11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош. - М.: спортАкадем Пресс, 2002. - 140с.

12. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / В. С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ). - Орел: МАБИБ, 2014. - 132 с.

13. Мелентьева Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха: учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 128 с.

14. Методические указания по прохождению практик по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»: учебно-методическое пособие / составители К. Н. Канатъев [и др.]. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2019. - 42 с.

15. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.

16. Пиянзин А.Н. Теория физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: электрон. учеб. пособие / А. Н. Пиянзин, А. А. Джалилов; ТГУ; Ин-т физ. культуры и спорта; каф. «Физ. культура и спорт». - Тольятти: ТГУ, 2017. - 80 с

17. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с.

18. Речицкая Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие. / Е.Г. Речицкая, Москва: Издательство «Прометей», 2012. - 256 с.

19. Стельмах Е.А. Спортивный туризм: учебное пособие / Е. А. Стельмах. - Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. - 89 с.

20. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под редакцией В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 424 с.
21. Тимофеева Е.С. Спортивный туризм: Электронное учебное пособие: учебное пособие / Е. С. Тимофеева. - Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2009. - 163 с.
22. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с.
23. Тынянкин О.А. Основы спортивного туризма: теория и практика: учебное пособие / О. А. Тынянкин, А. С. Кузнецова. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 133 с.
24. Федорова Т.А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. - Пермь: ПГГПУ, 2018. - 76 с.
25. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. -метод. комплекс: учеб. пособие /С.И. Бочкарева [и др.]. – Москва: [Изд. Центр ЕАОИ], 2011. - 344 с.
26. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для вузов / И. С. Барчуков [и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барсукова. - Гриф МО. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 430 с.
27. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / составитель Е. С. Стоцкая. - Омск: СибГУФК, 2019 - Часть 1: Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения - 2019. - 195 с.
28. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. - Киев: Наукова думка, 2000. - 359 с.
29. Шелехова Л.В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс]: в схемах и таблицах: учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 224 с.

30. Шорохова Л.Б. Пропаганда и связи с общественностью в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Л. Б. Шорохова. - Чайковский: ЧГИФК, 2019. - 127 с.
31. Digital-toolkit for sports tourism promoting / O. Prokopenko, V. Rusavska, N. Maliar [et al.] // International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology. – 2020. – Vol. 11. – No 5. – P. 84-96.
32. Dychkovskyy S., Ivanov S. Festival Tourism as Part of International Tourism and a Factor in the Development of Cultural Tourism. – 2020.
33. Maslennikova E. G., Yudina E. V. Tourism Potential of National Parks: Opportunities for Promotion through Photo Tourism //Revista TURISMO: Estudos e Práticas. – 2020. – №. 3.
34. Sharafutdinov, V. N. Tourism Technology Platforms as a Tool for Supporting Competitiveness of Regional Tourism Products / V. N. Sharafutdinov, E. V. Onishchenko, A. I. Nakonechnyi // Regional Research of Russia. – 2020. – Vol. 10. – No 1. – P. 48-55.
35. Umarova, Z. Kh. The relationship between the language of tourism, tourism and social life / Z. Kh. Umarova // Theoretical & Applied Science. – 2020. – No 5(85). – P. 570-573.