

На правах рукописи

РЫЛЬСКИЙ Сергей Васильевич

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННЫХ
И ИСКУССТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ**

*13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры*

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Белгород 2012

Работа выполнена в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
ГОРЕЛОВ Александр Александрович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики»
НИКИТИН Сергей Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания №1 ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
КОНДАКОВ Виктор Леонидович

Ведущая организация: ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Защита диссертации состоится «30» октября 2012 г. в 15 часов на заседании Диссертационного Совета ДМ 212.015.06 по защите докторских и кандидатских диссертаций при ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» по адресу: 308015, Белгород, пр. Богдана Хмельницкого, д. 3, Учебно-спортивный комплекс НИУ «БелГУ», ауд. 2-7.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет». Текст автореферата размещен на официальном сайте ВАК МОиН РФ – vak2.ed.gov.ru.

Автореферат разослан «___» _____ 2012 г.

Учёный секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент



И.Н. Никулин

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Спортивный туризм – это вид спорта, который родился в России в конце XIX века и получил широкое распространение в СССР в середине XX века, когда в 1949 году он был включен в «Единую Всесоюзную спортивную классификацию», и который имеет определенные разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов.

Долгое время туризм вообще, в том числе и спортивно-оздоровительный, отождествлялся с упражнениями рекреационного характера. Практически отсутствовали работы, посвященные исследованию спортивного туризма как вида спорта (Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков, 2002, В.М. Макаров, 2006).

Пешеходный туризм (как и все перечисленные виды туризма) имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, а также совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа. Преодоление естественных препятствий на маршруте спортивного туристского похода продиктовано самой сущностью спортивного туризма и является важнейшим мотивом, побуждающим людей заниматься данным видом деятельности (Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков, 2002).

В настоящее время в таких родственных пешеходному туризму видах спорта, как альпинизм, скалолазание, горный туризм, сложилась определенная система подготовки по преодолению естественных и искусственных препятствий (И.И. Антонович, 1981; Ю.В. Байковский, 1996; П.П. Захаров, 1989, 2007; И.А. Зданович, 2004; Р.Р. Магомедов, 1998; и др.). Однако подходы, используемые в них, не могут напрямую использоваться при подготовке туристов-пешеходников, т.к. специфика пешеходного туризма предполагает совершенно иные и естественные, и искусственные препятствия, и, соответственно, иные методы подготовки.

Особое место в обучении преодолению естественных и искусственных препятствий отводится в системе физической подготовки военнослужащих (Г.Н. Блахин, 1989 - 1996; А.С. Дзюба, 2004; Г.Г. Дмитриев, 1994-1996, А.Н. Потапчук, 1998; Ю.Т. Чихачев, 1981; НФП – 66; НФП – 78; НФП – 87; НФП – 2001). С этой целью используются стандартные полосы препятствий, на которых осуществляется обучение и тренировка преодолению всевозможных препятствий.

Процесс обучения в спортивном туризме, как правило, направлен на подготовку инструкторов спортивного туризма, основными формами проведения учебных мероприятий являются школы, семинары, сборы, очно-заочные мероприятия, которые, как правило, проводится непосредственно в местах проведения соревнований. Каких-либо методических разработок, направленных на обучение технике преодоления естественных и искусственных препятствий нами не обнаружено.

Ряд авторов (В.Г. Варламов, 1983; И.В. Бормотов, 2001; В.А. Иванов, 2007) отмечают, что обучение технике туризма следует проводить на специально оборудованных площадках (полигонах). Однако данных об их содержании, особенностях использования в учебно-тренировочном процессе туристов-пешеходников нами также не обнаружено.

В связи с этим возникает серьёзное противоречие между необходимостью наличия стройной системы тренировочного процесса туристов-пешеходников и отсутствием научно обоснованной методики обучения их технике преодоления естественных и искусственных препятствий, что является основой их успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

В свою очередь это обуславливает **суть проблемы** исследования, которая заключается в необходимости разработки содержания, направленности и методики подготовки туристов-пешеходников к преодолению естественных и искусственных препятствий.

Для решения проблемы была сформулирована **рабочая гипотеза**, которая строилась на предположении, что методика обучения базовой технике преодоления естественных и искусственных препятствий (далее препятствий) будет эффективна и повысит качество и безопасность при прохождении маршрутов, если:

- на основе систематизации препятствий и условий их преодоления будет выявлена совокупность практических умений и навыков, необходимых туристам-пешеходникам на маршруте;

- будет разработана методика обучения базовой технике преодоления препятствий в пешеходном туризме в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона (СУТП) в естественных условиях;

- методика будет отражать последовательность обучения технике спортивного туризма по преодолению препятствий;

- подготовка туристов будет проходить в условиях, максимально приближенных к реальным.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена **цель исследования** – научно обосновать методику обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона.

Достижение цели осуществлялось решением следующих **задач исследования**:

1. Провести анализ структуры подготовки в спортивном туризме, систематизировать накопленные знания и опыт по технике преодоления препятствий;
2. Обосновать методику обучения преодолению отдельных естественных и искусственных препятствий в пешеходном виде спортивного туризма;
3. Экспериментальным путём оценить эффективность разработанной методики обучения базовой технике преодоления препятствий при подготовке студентов туристов-пешеходников, тренирующихся в условиях учебно-тренировочного полигона на этапе начальной подготовки.

Гипотеза, цель и задачи исследования определили **алгоритм и методы исследования**: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, экспертная оценка, контрольные испытания, педагогический эксперимент, психофизиологические методы, статистические методы.

Предметом исследования является методика обучения базовой технике преодоления естественных и искусственных препятствий туристов-пешеходников в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона.

Объектом исследования является процесс подготовки студентов в спортивном туризме.

Теоретическую основу исследования составляют труды ведущих ученых по:

- теории и методике физической культуры (Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов);
- теории и методике профессионального образования в туризме (Ю.В. Федотов, В.Н. Квартальнов, И.А. Дрогов, Ю.С. Константинов, Н.В. Васильев, В.И. Жолдак, А. Остапец-Свешников);
- теории и методике преодоления препятствий в системе подготовки военнослужащих (Г.Н. Блахин, Г.Г. Дмитриев, А.Н. Потапчук, Ю.Т. Чихачев, И.М.Петин, А.С. Дзюба);
- теории и методике подготовки спортсменов в спортивном туризме, альпинизме, скалолазании (Ю.А. Штюрмер, В.И. Ганопольский, П.П. Захаров, В.Г. Варламов, В.Ю. Попчиковский, Ю.В. Байковский, Э.Н. Кодыш, Ю.В. Гранильщиков, Я.Г. Аркин).

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- разработана методика обучения базовой технике преодоления препятствий туристов-пешеходников в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона (СУТП);
- разработана структура и содержание СУТП;
- определено содержание базовой техники по преодолению препятствий в пешеходном туризме;
- определена последовательность в обучении технике преодоления препятствий;
- сформирован комплекс тестов, определяющий уровень индивидуальной и групповой технической подготовленности по технике преодоления препятствий.

Теоретическая значимость проведенных исследований выражается в получении новых данных о содержании, направленности и методике тренировки туристов-пешеходников, а также данных о структуре учебно-тренировочного полигона для обучения базовой технике спортивного туризма, методике обучения базовой технике преодолению препятствий.

Практическая значимость результатов исследования заключается в следующем:

- реализована методика обучения базовой технике преодоления препятствий в пешеходном туризме в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона;
- обоснованы структура и содержание учебно-тренировочного полигона, предназначенного для обучения базовой технике преодоления препятствий туристов-пешеходников;
- определены содержание и последовательность обучения базовым приемам по преодолению препятствий по видам рельефа;

- разработаны тесты для оценки индивидуальной и групповой техники преодоления препятствий туристов-пешеходников.

Достоверность и обоснованность результатов обеспечивалась опорой на теоретическую базу проблемы обучения базовой технике преодоления естественных и искусственных препятствий, адекватным подбором методов исследования, продолжительностью эксперимента и объемом экспериментальной работы, корректной статистической обработкой и достоверностью полученных экспериментальных данных, их аргументацией и доказательностью.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Обучение технике преодоления должно проводиться с учетом специфики вида туризма, последовательности приобретаемых знаний, сформированности умений и навыков, отражать условия соревновательной деятельности, соответствовать уровню начальной подготовки. Содержание базовой техники преодоления препятствий конкретизируется индивидуально в процессе обучения спортсменов технике преодоления препятствий на начальном этапе обучения.
2. Эффективность методики обучения базовой технике преодоления препятствий состоит в использовании разработанного специализированного учебно-тренировочного полигона, который позволяет эффективно проводить процесс обучения базовой технике преодоления препятствий, а также способствует развитию необходимых физических, морально-волевых качеств, преодолению высотобоязни, использованию эффекта положительного переноса навыка.
3. Для осуществления качественного контроля за процессом роста уровня индивидуальной тренированности и групповой подготовленности в преодолении естественных и искусственных препятствий целесообразно использовать разработанный в ходе выполнения диссертационных исследований тестовый комплекс.

Апробация диссертации. Основные положения и результаты диссертационного исследования изложены: на итоговых конференциях факультета физической культуры НИУ «БелГУ» (Белгород, 2010-2011гг.); на Международных научно-практических конференциях: «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях» (Белгород, ноябрь 2003г.); «Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе» (Белгород, октябрь 2007); «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» (Белгород, октябрь 2009г.); «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности» (Белгород, июнь 2011г.); «ФИС комуникације 2011 у спорту, физичком васпитању и рекреацији» (Сербия, октябрь 2011г.); на Всероссийских научно-практических конференциях: «Современные проблемы оздоровительного туризма, адаптивной физической культуры и физических средств реабилитации» (Уфа, декабрь 2006 г.); «Межрегиональная научно-практическая конференция» (Саров, ноябрь 2006г.); «Развитие спортивного туризма в России» (Москва, декабря 2007г.); а также в публикациях, включая 2 статьи в журналах, включенных в перечень ведущих рецензируемых журналов и изданий.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений. Основная часть работы изложена на 193 листах компьютерного текста и содержит 13 таблиц и 17 рисунка, приложения на 12 страницах. Список литературы содержит 202 наименования литературных источников, из которых 5 изданы за рубежом.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** раскрывается суть проблемы, обосновывается ее актуальность, формулируется гипотеза, ставится цель, определяются задачи, предмет и объект исследования, приводятся фундаментальные труды, составляющие теоретическую основу исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость, представляются положения, выносимые на защиту.

Первая глава посвящена научному обоснованию проблемы исследования. В ней на основе теоретического анализа и обобщения литературы по вопросам подготовки в спортивном туризме, классификации естественных препятствий, результатов научной разработанности процесса обучения техники преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходном виде спортивного туризма формулируется гипотеза, ставится цель и определяются задачи исследования.

Анализ специальной литературы выявил, что преодоление естественных препятствий составляет суть спортивного туризма и является важнейшим мотивом, побуждающим людей заниматься данным видом деятельности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности.

По результатам аналитических исследований были сделаны следующие обобщающие заключения.

Основой спортивного туризма являются походы. Безопасность и технико-тактический уровень их проведения в значительной мере зависят от предподходной подготовки. Структурную основу деятельности составляют действия туриста спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности.

Техническая подготовка является основой мастерства туристов пешеходников, и занимает ведущее место в системе спортивной тренировки. Техника туризма делится по видам туризма. В каждом виде туризма используются свои определенные совокупности технических приемов и технических средств, которые образуют отличительные признаки техники данного вида туризма.

В имеющейся научно-методической литературе, касающейся как спортивного туризма вообще, так и пешеходного туризма в частности, дается лишь описание техники выполнения и перечисление приемов преодоления естественных препятствий. Отсутствует классификация необходимых технических приемов, которыми должен овладеть спортсмен на различных этапах подготовки тренировочного процесса. Отсутствуют методики обучения технике преодоления естественных и искусственных препятствий.

Процесс обучения в спортивном туризме, как правило, направлен на подготовку инструкторов спортивного туризма, основными формами проведения учеб-

ных мероприятий являются школы, семинары, сборы, очно-заочные мероприятия. Этот процесс скоротечен, в результате чего, зачастую, не хватает времени, чтобы в полной мере пройти курс обучения, это оставляется, как правило, на самостоятельное обучение. Данная система подготовки носит общий характер, не отражает особенностей подготовки туристов по видам спортивного туризма.

Ряд авторов (В.Г. Варламов, 1983; И.В. Бормотов, 2001; В.И.Иванов, 2007), отмечают, что для занятий спортивным туризмом необходимо использовать специально оборудованные площадки (полигоны). Проведенный нами анализ научной и методической литературы показывает на отсутствие научно обоснованных методик обучения техники преодоления препятствий в условиях учебно-тренировочных полигонов, а также их содержания и структуры.

В целом, проведенный теоретический анализ и обобщение литературных источников позволили раскрыть проблему, сформулировать гипотезу, поставить цель и определить задачи исследования.

Во **второй** главе подробно описывается организация исследования. Условия проведения тестирования, порядок комплектования групп, характеризуется контингент испытуемых, раскрываются основные методы исследования.

Третья глава посвящена обоснованию методики обучения отдельным препятствиям, выявлению основных направлений обучения базовой технике преодоления препятствий, анализу соревновательной деятельности на пешеходных маршрутах, а также обоснованию методики обучения преодолению отдельных естественных и искусственных препятствий в пешеходном туризме.

В эксперименте приняли участие 40 туристов в возрасте 17-20 лет. Все спортсмены, участвующие в эксперименте не имели спортивного разряда по спортивному туризму, и относились к группе начального обучения. Эксперимент проводился на базе НИУ «БелГУ», и был рассчитан на 10 месяцев (с 1 октября 2008 года по июль 2009 года).

Анализ опыта специалистов спортивного туризма, научной и методической литературы позволили выявить основные направления в обучении базовой техники преодоления препятствий:

- процесс обучения базовой технике преодолению препятствий должен соответствовать уровню начальной подготовки;
- в процессе обучения на практические занятия отводится 75% времени, теоретические – 25%;
- в одном тренировочном занятии возможно сочетание обучения преодолению препятствий с другими видами тренировки (силовой, на выносливость и т.д.);
- обучение технике страховки должно проходить параллельно с обучением преодолению естественных и искусственных препятствий;
- основным критерием оценки эффективности обучения технике преодоления естественных и искусственных препятствий туристов является метод экспертной оценки;
- временная составляющая обучения преодолению препятствий в условиях учебно-тренировочного полигона, отводимая на различные типы рельефа в (%) должна составлять: ТППРР – 20%; водных преград – 40%; горного рельефа – 40%.

В исследовании приоритетов в последовательности обучения базовой техники преодоления естественных препятствий было установлено, что однозначной схемы последовательности обучения приемам преодоления естественных препятствий быть не должно, это остается на усмотрение преподавателя (инструктора, тренера). Однако специалистами спортивного туризма рекомендуется осуществлять обучения базовой технике, с соблюдением последовательности принятой в современной дидактике - «от простого к сложному», «от легкого к трудному».

Проведенный теоретический анализ и обобщение литературы, свидетельствует о том, что техника преодоления естественных препятствий (ТПЕП) различается по типам рельефа, соответственно им выделяются типы техники. Поэтому последовательность обучения преодолению препятствий на СУТП была следующей:

1. Техника преодоления пересеченного равнинного рельефа.
2. Техника преодоления водных преград.
3. Техника преодоления горного рельефа.

Определение содержания базовой техники преодоления препятствий по каждому типу рельефа проходило путем сопоставления полученных данных анализа соревновательной деятельности на маршрутах I-II категории сложности (к.с.), и мнения специалистов спортивного туризма. Последовательность обучения определялась путем выбора ранга значимости препятствия в ходе опроса экспертов (табл. 1-3).

Таблица 1 – Состав и последовательность обучения базовым приемам преодоления пересеченного равнинного рельефа

№ п/п	Технический прием	Ранг последовательности обучения приемам
1	Движение по легкопроходимому лесу	1
2	Движение по среднепроходимому лесу	2
3	Движение по труднопроходимому лесу	3
4	Движение по болоту по кочкам	4
5	Движение по болоту - «гать»	5
6	Движение по снегу	6

Таблица 2 – Состав и последовательность обучения базовым приемам преодоления водных преград

№ п/п	Технический прием	Ранг последовательности обучения приемам
1	Переправа по камням	1
2	Переправа по бревну	2
3	Навесная переправа	7
4	Переправа с шестом	3
5	Переправа парами	4
6	Три и более человека	5
7	По перилам вброд	6

Таблица 3 – Состав и последовательность обучения базовым приемам преодоления горного рельефа

№ п/п	Вид рельефа	Технические приемы и ранг последовательности обучения	Ранг последовательности обучения по виду рельефа
1	Травянистые склоны	1. Подъем, спуск «зигзагом». 2. Подъем, траверс, спуск с опорой (альпеншток, ледоруб). 3. Подъем в «лоб» («полуелочкой», «елочкой»). 4. Подъем, траверс, спуск по перилам.	1
2	Осыпные склоны, морены	Те же что и на травянистых склонах	2
3	Ледовые склоны	1. Передвижение в кошках по ровной поверхности (льду). 2. Подъем в кошках на полную ступню. 3. Спуск в кошках на полную ступню. 4. Траверс в кошках на полную ступню.	5
4	Скальный рельеф	1. Подъем в три точки опоры. 2. Спуск по перилам «дюльфером». 3. Подъем по перилам на самостраховке жумаром. 4. Траверс по перилам.	3
5	Снежные склоны	1. Подъем выбиванием ступеней. 2. Подъем вытаптыванием ступеней. 3. Подъем в «три такта» с опорой на ледоруб. 4. Спуск с опорой на ледоруб. 5. Траверс с опорой на ледоруб. 6. Подъем, траверс, спуск по перилам.	4

В **четвертой** главе представлено теоретическое обоснование методики обучения преодолению естественных и искусственных препятствий туристско-пешеходников в условиях СУТП, а также обоснование его структуры.

В его состав вошли природные препятствия, отражающие характер преодоления всех типов естественного рельефа, а также искусственные препятствия, моделирующие условия преодоления характерных для пешеходного маршрута препятствий, и технических приемов, используемых при их прохождении.

В основу содержания экспериментальной методики были заложены принципы, методы и средства обучения туристско-пешеходников преодолению естественных и искусственных препятствий в реальных условиях (приближенных к реальным) с использованием разработанного специализированного учебно-тренировочного полигона в природных условиях (на естественном рельефе). Основная форма передачи материала – моделирование реальных ситуаций с акцентом на взаимодействие и организацию безопасности, разнообразные ситуационные задачи, решаемые как в классе, так и на реальном рельефе, совершенствование приобретенных навыков на полосе препятствий, учебных и тренировочных походах с последующим критическим разбором.

Полигон расположен на окраине города, практически в черте города. К нему удобно добраться на общественном транспорте, а также возможен подъезд на личном транспорте. Представляет собой лесной массив, рабочая площадь, используемая под полигон примерно 250м × 300м. В центре массива находится два параллельно идущих меловых оврага (расстояние между оврагами 100м). Длина рабочей зоны оврагов – 200м, ширина оврага – от 9 до 40м, глубина – от 3м до 10м. Крутизна склонов оврага – 25-90°. Характер склонов – травянистые, осыпные (меловые).

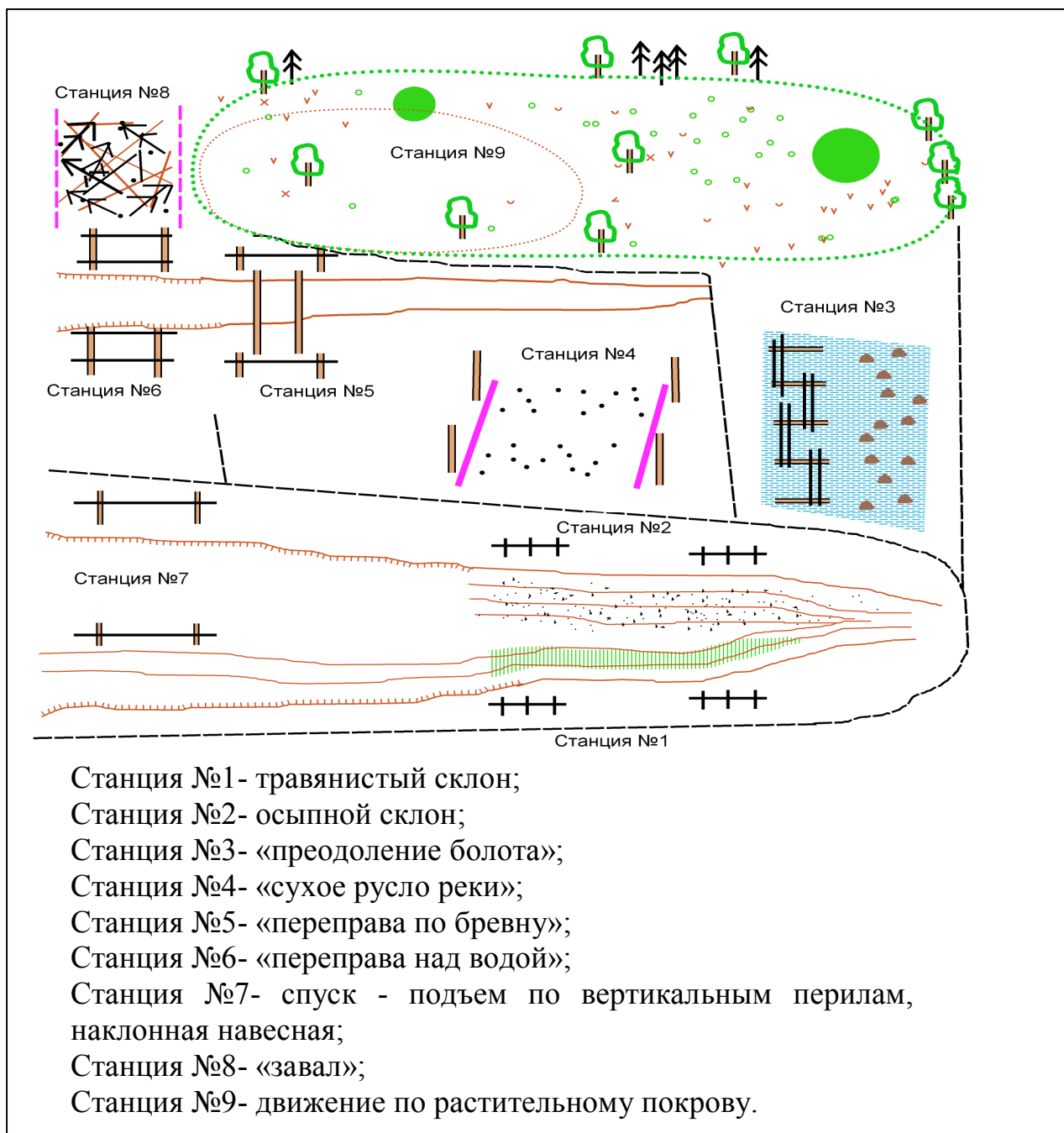


Рисунок 1 – План размещения учебных станций на полигоне

Полигон оборудован девятью станциями. Для каждой станции разработан «паспорт станции», в которой отражается вид препятствия, решаемые учебные за-

дачи, техническая характеристика, оборудование, указания по мерам безопасности. Все станции оборудованы двумя параллельными «нитками», для увеличения моторной плотности занятия, применения соревновательного метода. План размещения станций на СУТП представлен на рис. 1.

В основу данной методики легли следующие положения:

1. Обучение технике преодоления естественных и искусственных препятствий туристов-пешеходников следует проводить на специализированном учебно-тренировочном полигоне, включающем в себя набор необходимых естественных и искусственных препятствий, соответствующих уровню начальной подготовки.
2. Начальная техническая подготовка туристов-новичков осуществляется после курса базовой физической подготовки.
3. Перед началом практических занятий по обучению преодолению препятствий на учебно-тренировочном полигоне обучаемые овладевают необходимым объемом теоретических знаний по технике преодоления искусственных и естественных препятствий на аудиторных занятиях.
4. Практические занятия строятся традиционно и состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.
5. Длительность отдельного занятия составляет 2,5-3 часа и зависит от метеоусловий, обеспеченности инвентарем и снаряжением, задач, поставленных перед занятием.
6. На весь курс обучения технике преодоления естественных и искусственных препятствий и формирование навыков и умений на СУТП отводится 40 часов.
7. Удельный вес практических навыков, включая тренировочные походы, по сравнению с теоретическими занятиями и ОФП, должны составлять не менее 60-75 % программы обучения.
8. Занятия должны проводиться с учетом специфики вида туризма.
9. Соблюдение последовательности приобретаемых умений и навыков.
10. При обучении техническим приемам по преодолению препятствия необходимо сначала обращать внимание на безопасности, обеспечение страховки и самостраховки.
11. Перед прохождением препятствия группой или индивидуально ставить четкие задачи.
12. После каждого прохождения дается анализ допущенным ошибкам и даются рекомендации по их исправлению.
13. Предоставлять возможность каждому туристу руководить прохождением препятствия.
14. Сочетать обучение технике выполнения преодоления искусственных препятствий с естественными, имеющими схожую структуру. При этом вначале основное внимание уделять формированию способности обучаемых быстро менять структуру двигательных актов.
15. Совершенствование преодоления препятствий на СУТП проводится комплексным методом на полосе препятствий после обучения преодолению каждого вида рельефа (преодоление только водных преград, горного рельефа,

ТППРР). Занятия проводятся после предварительной разминки, также на фоне физической усталости.

16. Обязательная организация и проведение «прикидочных» соревнований по технике пешеходного туризма
17. Соответствие методическим принципам обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.
18. Обязательность проведения занятий по ОФП и тренировок по технике и тактике преодоления препятствий в любую погоду.
19. Обеспечение развивающего обучения (сопряженное воздействие).
20. Использование системы методов и методических приемов.

В **пятой** главе представлены результаты педагогического эксперимента, в ходе которого исследовалась эффективность разработанной методики, которая определялась на основе контроля и сравнения показателей физической, технической и психологической подготовленности в ходе педагогического эксперимента, а также по результатам прохождения маршрута II категории сложности по Украинским Карпатам.

Педагогический эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе было проведено лабораторное исследование, на втором этапе – основной педагогический эксперимент.

С этой целью были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 20 человек в каждой. ЭГ состояла из студентов факультета физической культуры, занимающихся в рамках курса «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)», КГ включала спортсменов туристского клуба «Кондор» НИУ «БелГУ». Туристы обеих групп имели примерно одинаковый уровень физической и технической подготовленности, функциональной тренированности и психологического состояния.

В ходе лабораторного исследования изучалось влияние экспериментальной методики на уровень индивидуальной и групповой технической подготовленности туристов по преодолению отдельных естественных и искусственных препятствий.

По результатам опроса студентов, участвующих в исследовании, было выявлено, что спортивного разряда по пешеходному туризму не имел ни один испытуемый. Поэтому техническая подготовленность не проверялась в начале эксперимента, а тестирование было проведено в конце лабораторного исследования после курса обучения в экспериментальной и контрольной группах, в процессе проведения учебно-тренировочного похода (УТП) I категории сложности по Белгородской области. Состав тестовых упражнений и контрольных заданий определялся, исходя из анализа научно-методической литературы, и на основании экспертного опроса. Характеристика уровня индивидуальной технической подготовленности туристов-пешеходников по преодолению отдельных естественных и искусственных препятствий в процессе лабораторного исследования представлена в таблице 4.

Анализ показателей характеризующий индивидуальную техническую подготовленность спортсменов контрольной и экспериментальной групп свидетель-

стует о более высокой подготовленности туристов экспериментальной группы (при $p < 0,05$) по всем показателям кроме преодоления «болота» (кочки, гать).

Таблица 4 – Показатели уровня индивидуальной подготовленности по технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий

№ п\п	Тесты	Этапы исследований			
		После эксперимента			
		ЭГ	КГ	Р	
		М±m	М±m		
1	Техника преодоления пересеченного, равнинного рельефа	Преодоление болота (кочки, гать), (баллы)	4,8±0,20	4,6±0,30	-
		«Завал» (баллы)	4,5±0,24	3,7±0,11	0,01
2	Техника преодоления горного рельефа	ПТС (подъем-траверс-спуск) с альпенштоком, (баллы)	4,5±0,30	3,9±0,52	0,01
		ПТС (подъем-траверс-спуск) по перилам (баллы)	4,6±0,30	4,3±0,40	0,05
		Спуск по склону по перилам (дюльфер) (баллы)	4,8±0,20	4,3±0,40	0,01
		Подъем по склону по перилам на самостраховке (баллы)	4,9±0,12	4,5±0,30	0,01
		Подъем по травянистому склону «зигзагом» (баллы)	4,5±0,40	3,8±0,56	0,01
		Спуск по травянистому склону «зигзагом» (баллы)	4,2±0,30	3,5±0,25	0,01
3	Техника преодоления водных преград	Переправа по бревну (баллы)	4,9±0,10	4,4±0,30	0,01
		Навесная переправа (баллы)	4,7±0,30	4,4±0,40	0,05

Изучение динамики показателей групповой технической подготовленности показало достоверные изменения роста групповой техники в пользу туристов ЭГ по всем предлагаемым тестам ($p < 0,01$), а в технике преодоления болота ($p < 0,05$) (таблица 5).

Таблица 5 – Показатели уровня групповой подготовленности по технике преодоления отдельных естественных и искусственных препятствий

№ п\п	Типы техники	Тесты	Этапы исследований		
			После эксперимента		
			ЭГ	КГ	Р
			М±m	М±m	
1	Техника преодоления пересеченного, равнинного рельефа	Преодоление болота (гать), (баллы)	4,8±0,2	4,5±0,3	0,05
		«Завал», (баллы)	4,3±0,3	3,5±0,4	0,01
2	Техника преодоления горного рельефа	Спуск по склону «Дюльфером», (баллы)	4,7±0,4	4,3±0,02	0,01
		Подъем по склону по перилам, (баллы)	4,5±0,7	±4,0±0,3	0,01
3	Техника преодоления водных преград	Навесная переправа, (баллы)	4,6±0,03	4,2±0,4	0,01
		Переправа по бревну, (баллы)	4,3±0,7	3,8±0,5	0,01

По окончании лабораторного исследования все туристы ЭГ и КГ были проверены по показателям, характеризующими уровень физической подготовленности, а также психологической подготовленности, отражающий развитие смелости и решительности.

Анализ результатов оценки физической подготовленности свидетельствует, что существенных различий между показателями испытуемых экспериментальной и контрольной групп не выявлено. Однако, как видно из табл. 6, результаты в экспериментальной группе по некоторым показателям выше, чем в контрольной. Так в кроссе на 3000м туристы ЭГ улучшили свои показатели на 13,1 секунды, туристы КГ – на 7,6 секунды, при $p < 0,05$. В подтягивании на перекладине в ЭГ результат вырос на 2,4 раза, в КГ – на 1,4, при $p > 0,05$. В тестировании приседания на одной ноге у испытуемых ЭГ показатели увеличились на 8,1 раза, а у туристов КГ – 2,4 раза, при $p < 0,01$. По результатам преодоления дистанции 5км с рюкзаком туристы ЭГ улучшили свои показатели на 182,4 секунды, туристы КГ на 72,1 секунду, при $p < 0,01$. В тестах бег 100м, прыжок в длину с места, челночный бег 10x10 результаты остались без существенных изменений, при $p > 0,05$.

Таблица 6 – Показатели уровня физической подготовленности у студентов ЭГ и КГ в начале и в конце лабораторного исследования

Тесты	Группы	Этапы исследований			
		До эксперимента		После эксперимента	
		M±m	P	M±m	P
Бег 100 м (сек)	Э	13,5±0,07	-	13,3±0,03	-
	К	13,6±0,09		13,4±0,07	
Подтягивание(раз)	Э	11,6±2,12	-	14,0±1,86	-
	К	12,1±0,80		13,5±0,80	
Бег 3000м (сек.)	Э	740,4±28,12	-	727,3±17,24	0,05
	К	750,3±13,26		742,7±15,62	
Присед, на одной ноге (раз)	Э	14,0±0,89	-	22,1±0,33	0,01
	К	14,8±0,80		17,2±0,24	
Челночный бег 10*10м (сек)	Э	27,2±0,64	-	26,3±0,40	-
	К	27,4±2,3		26,2±0,62	
Прыжок в длину с места (см)	Э	218,6±1,63	-	220,9±0,49	-
	К	220,4±1,46		223,2±0,81	
Общая координация движений (тест А.Н. Моторина) (градусов)	Э	271,7±1,71	-	284,9±1,38	0,05
	К	272,9±1,22		280,5±0,81	
Устойчивость вертикальной позы (сек.)	Э	11,3±0,18	-	13,5±0,13	0,05
	К	11,7±0,08		12,8±0,11	
Преодоление дистанции 5км с рюкзаком (20кг) по пересеченной местности с максимальной скоростью (сек.)	Э	4432,2±17,3	-	4249,2±10,98	0,01
	К	4438,1±4,07		4376,0±9,76	

Интерпретируя полученные результаты можно заключить, что занятия, проведенные по общепринятой методике, не оказали влияние на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, однако более эффективно повлияли на развитие общей выносливости, о чем свидетельствует тест «бег 3000м», силовой вы-

носливости мышц ног – «приседании на одной ноге», специальной туристской выносливости – «преодоление дистанции 5км с рюкзаком». Мы полагаем, что положительные сдвиги у туристов экспериментальной группы были достигнуты за счет занятий на СУТП.

Анализ динамики результатов тестирования развития «смелости и решительности», а также наши наблюдения показали, что по мере увеличения трудности препятствия (опасности), происходили достоверные изменения данных психологического тестирования (табл. 7). Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная методика оказывает влияние на развитие таких необходимых для туристов качеств как «смелость» и «решительность».

Таблица 7 – Показатели исходного и контрольного тестирования уровня развития «смелости и решительности»

№ п/п	Уровень высоты	До эксперимента		После эксперимента	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		M±m	M±m	M±m	M±m
1	Прыжок с пола	33,6±1,14	33,1±0,98	33,4±0,73	32,9±0,73
2	Прыжок с высоты 50см	26,6±1,4	25,9±1,22	32,1±0,73	28,1±0,98
	P	0,01	0,01	-	0,01
3	Прыжок с высоты 1м	27,1±0,98	26,5±0,98	30,7±0,65	26,9±0,89
	P	0,01	0,01	0,05	0,01
4	Прыжок с высоты 1,5м	22,4±0,73	22,1±0,81	28,8±0,65	24,1±0,73
	P	<0,01	<0,01	0,01	0,01

Основной педагогический эксперимент проводился в два этапа. На первом этапе испытуемые экспериментальной группы совершенствовали технику преодоления естественных и искусственных препятствий комплексным методом на туристской полосе препятствий в условиях СУТП. Туристы КГ занимались по общепринятой методике, которая включала в себя кроссовую подготовку и спортивные игры. Занятия по технике туризма проводились в парковой зоне.

На втором этапе был проведен пеший туристский поход II категории сложности по Карпатам. Поход проводился в июле-августе 2009 г. Протяженность маршрута составила 124 км, продолжительность ходовых дней 8. В походе смогли принять участие 18 спортсменов экспериментальной группы и 18 спортсменов контрольной группы. За время похода участниками обеих групп было пройдено 17 локальных препятствий, из них: переправа – н/к (некатегорийная, кол-во-12), 1А (1); вершина – н/к (2); траверс – н/к (1), 1А (1); протяженных препятствий – 7, включающих: растительный покров – н/к, 1А, 1Б; осыпи – н/к, 1А; снежный участок – н/к, 1А.

В процессе преодоления данных естественных препятствий было проведено тестирования технической подготовленности туристов экспериментальной и контрольной групп по технике преодоления естественных препятствий в реальных походных условиях. Результаты прохождения маршрута туристами экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Показателей технической подготовленности по технике преодоления естественных препятствий у туристов экспериментальной и контрольной группы на маршруте II к.с

№ п\п	Вид препятствия	Группы		Р
		ЭГ	КГ	
		М±m	М±m	
1	Подъем по травянисто- осыпному склону (баллы)	4,6±0,07	3,5±0,05	0,01
2	Спуск по травянисто-осыпному склону (баллы)	4,7±0,08	3,9±0,11	0,01
3	Переправа по бревну по перилам (баллы)	4,6±0,08	4,0±0,08	0,01
4	Переправа по камням	4,5±0,08	4,2±0,11	0,05
5	Спуск по склону по перилам «дюльфером» (баллы)	4,6±0,08	4,1±0,14	0,01
6	Движение по «завалу» (баллы)	4,7±0,08	4,0±0,08	0,01

Полученные результаты исследования в ходе основного педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что уровень технической подготовленности туристов пешеходников экспериментальной группы по всем показателям достоверно лучше показателей испытуемых контрольной группы.

ВЫВОДЫ

1. Система подготовки в спортивном туризме является многогранный процессом, основными компонентами которой являются: общетуристская, специальная, физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная виды подготовки. Техническая подготовка является основой в процессе обучения технике преодоления естественных и искусственных препятствий, и реализуется в основном в условиях учебно-тренировочных походов (УТП). Процесс обучения в спортивном туризме ведется через систему подготовки кадров. К настоящему времени не обнаружено методических рекомендаций по обучению технике преодоления естественных и искусственных препятствий.

2. Обучение базовой технике преодоления препятствий туристов-пешеходников должно проводиться на этапе начальной подготовки. В содержание базовой техники преодоления препятствий должны входить элементы техники, характерные для походов I – II категорий сложности.

3. Эффективность методики обучения, содержанием которой являлось обучение базовой технике преодолению отдельных естественных и искусственных препятствий в условиях СУТП, обеспечивается:

- возможностью искусственно моделировать большое количество препятствий, форм и элементов горного рельефа, а также условия их преодоления без организации выезда в горы;
- широким применением приемов преодоления пересеченного равнинного рельефа, горного рельефа, преодоления водных преград, отработки навыков страховки и самостраховки;
- возможностью использования различных методов и методических приемов обучения, использования соревновательного метода;

- процесс обучения проводится с учетом специфики вида туризма, последовательности приобретаемых знаний, умений и навыков;
- развитием физических качеств (сопряженного воздействия), волевых и психических качеств, преодоление высотобоязни;
- эффектом прямого переноса положительных навыков на преодоление естественных препятствий на реальном пешеходном маршруте;

4. В состав СУТП должны входить естественные и искусственные препятствия, отражающие характер преодоления типов естественного рельефа, а также искусственные препятствия, моделирующие условия преодоления естественных препятствий, и технических приемов, используемых при их прохождении. Оборудованные места занятий должны соответствовать уровню подготовленности обучающихся, требованиям по технике безопасности, проявлению определенных физических и морально-волевых качеств, приобретению необходимых умений и навыков работы в условиях максимально приближенных к реальным.

5. Результаты педагогического эксперимента доказали эффективность разработанной методики обучения технике преодоления естественных и искусственных препятствий. Это выразилось в улучшении показателей индивидуальной и групповой технической подготовленности, повышении специальной физической подготовленности состава экспериментальной группы, развитии степени смелости и решительности. Так, при обследовании индивидуальной технической подготовленности в ходе лабораторного исследования, проведенного в процессе учебно-тренировочного похода, средние результаты испытуемых ЭГ в тестах «преодоление болота», «навесная переправа», «спуск по перилам дюльфером», «ПТС по перилам» имели достоверное улучшение показателей ($p < 0,05$) по сравнению с испытуемыми КГ. В тестировании «преодоление завала», «ПТС с альпенштоком», «переправа по бревну по перилам», «подъем по перилам на самостраховке», «подъем по травянистому склону», «спуск по травянистому склону» достоверность изменения результатов в пользу испытуемых ЭГ составила $p < 0,01$. Эффективность экспериментальной методики обучения также подтверждена в процессе основного педагогического эксперимента при прохождении пешеходного похода II категории сложности по Украинским Карпатам. В процессе преодоления реальных горных естественных препятствий, таких как «подъем по травянисто-осыпному склону», «спуск по травянисто-осыпному склону», «переправа по бревну», «спуск по перилам дюльфером», «завал» выявлено достоверное улучшение показателей ($p < 0,01$) в пользу туристов ЭГ, в тестировании «переправа по камням» также выявлены статистически достоверные изменения показателей при $p < 0,05$.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Обучение базовой технике преодоления естественных и искусственных препятствий туристов-пешеходников на начальном этапе обучения проводить в условиях специализированного учебно-тренировочного полигона на естественном рельефе. Данный комплекс должен включать набор естественных и искусственных препятствий, соответствующих условиям соревновательной деятельности туристов пешеходников на маршрутах I-II категорий сложности: травянистые и осыпные склоны, склоны различной кру-

тизны, овраги, элементы «завала», преодоления болота, водных преград («сухое русло реки»).

2. Обучение технике преодоления естественных и искусственных препятствий необходимо проводить после предварительной теоретической и физической подготовки.

3. На практические занятия по обучению технике преодоления естественных препятствий отводить 48 часов учебного времени. Удельный вес практических навыков, которые, по сравнению с лекционными и семинарскими занятиями, должны составлять 75% программы обучения.

4. В процесс технической подготовки придерживаться следующей последовательности: обучение технике преодоления пересеченного равнинного рельефа, преодоление водных преград, горного рельефа. Из них на ТППРР отводить до 20% учебного времени, преодоление водных преград – 40%, горного рельефа – 40%.

5. При обучении технике преодолению препятствий необходимо сначала обращать внимание на основные моменты, связанные с безопасностью, затем второстепенные, ведущее к успеху. Уделять особое внимание устранению ошибок сразу после прохождения препятствия.

6. Сочетать обучение выполнению технических приемов с учебным экспериментом по практическому усвоению последствий несоблюдения соответствующих указаний и наставлений.

7. Оценку физической подготовленности туристов-пешеходов целесообразно проводить с использованием следующих тестов: бег 100м; подтягивание; бег 3000м (мужчины); приседание на одной ноге; прыжок в длину с места; челночный бег 10x10м; устойчивость вертикальной позы; общая координация движений; преодоление дистанции 5км с рюкзаком (20кг) по пересеченной местности с максимальной скоростью. Индивидуальной технической подготовленности, в баллах: преодоление болота (кочки, гать); «завал»; ПТС (подъем-траверс-спуск) с альпенштоком; ПТС по перилам; переправа по бревну; навесная переправа; спуск по склону по перилам (дюльфером); подъем по склону по перилам на самостраховке; подъем по травянистому склону «зигзагом»; спуск по травянистому склону «зигзагом». Групповой технической подготовленности: групповое прохождение отдельных естественных и искусственных препятствий – «гать», «завал», спуск «дюльфером», подъем по перилам на самостраховке, навесная переправа, переправа по бревну.

8. Совершенствование техники преодоления препятствий целесообразно проводить комплексным методом используя полосу препятствий в условиях СУТП в предсоревновательном периоде за один месяц перед выходом на маршрут.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, входящих в реестр ВАК МОиН Российской Федерации

1. *Рыльский, С.В.* Социально-экологическая компетентность будущего учителя: сущность, структура, содержание (на материале туризма) / С.В.Рыльский, В.С.Шилова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2007. – №9. – С. 76-77.
2. *Рыльский, С.В.* К проблеме обучения туристов-пешеходников преодолению естественных и искусственных препятствий / С.В.Рыльский // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2012. – № 3 (39). – С. 53-55.

Статьи в журналах, сборниках научных трудов и материалов конференций

3. *Рыльский, С.В.* Развитие спортивно-оздоровительного туризма в сочетании с активным отдыхом в палаточном лагере «Вирс» / С.В.Рыльский // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы Международной научно-практической конференции (Белгород, 17-19 ноября 2003г.)- Белгород: Идв-во БелГУ. – С. 160-164.

4. *Рыльский, С.В.* Социально-экологическая компетентность будущего учителя: актуальность и необходимость / С.В.Рыльский, В.С.Шилова // Проблемы развития современной образовательной школы: инновационный подход. Материалы научно-практической конференции - Белгород, 2005. – 264 с.
5. *Рыльский, С.В.* Рекреационный туризм – необходимый компонент социально-экологической компетентности будущего учителя / С.В.Рыльский, В.А.Иванов // Всероссийская научная практическая конференция «Современные проблемы оздоровительного туризма, адаптивной физической культуры и физических средств реабилитации» - Уфа, 2006 г. 7-10 декабря.
6. *Рыльский, С.В.* Зимние пешие походы – как необходимая предпосылка развития социально-экологической компетентности будущего учителя / С.В.Рыльский // Спортивно-оздоровительный туризм. Состояние, перспективы и проблемы развития в регионах. Всероссийская конференция «Межрегиональная научно-практическая конференция» 17-20 ноября 2006г., г.Саров Нижегородской области.
7. *Рыльский, С.В.* История развития туризма в Белгородском государственном университете / С.В.Рыльский // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию факультета физической культуры. Белгород, 17-20 октября 2007г.
8. *Рыльский, С.В.* Психологическая подготовка туристов-спортсменов как важный фактор социально-экологической компетентности будущего учителя физической культуры / С.В.Рыльский // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию факультета физической культуры. Белгород, 17-20 октября 2007г.
9. *Рыльский, С.В.* Подготовка специалистов по спортивно-оздоровительному туризму / С.В.Рыльский, А.В.Ильин // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы первого Международного научного конгресса. Г.Белгород, 21-24 октября 2009г.
10. *Рыльский, С.В.* Развитие специальной выносливости у туристов – спортсменов / С.В.Рыльский, А.И.Клестов // Развитие спортивного туризма в России. Тезисы докладов Всероссийской научно – практической конференции 7 – 9 декабря 2007г. Москва, 2007г.
11. *Рыльский, С.В.* Теоретическое обоснование методики обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме / С.В.Рыльский // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. (Белгород, 16-19 июня 2011г.): в 2 ч.-Белгород: ИПК, 2011.-ч.2.-338
12. *Рыльский, С.В.* Обоснование структуры специализированного учебно – тренировочного полигона как основного средства обучению преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме / С.В.Рыльский // Материалы конференции xv међународни научни скуп ФИС комуникације 2011 у спорту, физичком васпитању и рекреацији.- зборник сажетака. Ниш, 20.-22. октобар 2011 године С.101.