

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения
Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой
_____ Ю. С. Воронов
« ____ » _____ 2019 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В РАЗДЕЛЕ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» ПО ПРОГРАММЕ
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУРИСТСКОГО ПРОФИЛЯ**

Магистерская диссертация
по направлению 49.04.03 «Спорт»
(профиль – «Подготовка квалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»)

Магистрант

Е.Н. Боброва

Научный руководитель:
к.п.н., доцент

З.В. Васильева

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК:
к.п.н., директор МБУ ДО
СДЮСШОР № 3 г. Смоленска

В.И. Довженко

Смоленск 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМА КАК ВИДА СПОРТА.....	10
1.1 Характеристика пешеходного туризма.....	10
1.2 Оздоровительное влияние пешеходного туризма на детей школьного возраста.....	12
1.3 Характеристика учреждений дополнительного образования туристского профиля.....	14
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.....	18
2.1 Общая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.....	18
2.2 Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании.....	21
2.3 Тактическая подготовка в спортивном ориентировании.....	25
ГЛАВА 3. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И НАВЫКОВ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ.....	27
3.1 Методика обучения спортивного ориентирования на основе «Лестницы умений и навыков».....	27
3.2 Методика активного обучения.....	30
3.3 Методика маршрутной съемки местности.....	34
ГЛАВА 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В РАЗДЕЛЕ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ» ПО ПРОГРАММЕ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ».....	38
4.1 Общая характеристика учебно-тематического планирования	

рабочей программы раздела «Пешеходный туризм».....	38
4.2 Особенности подготовки спортсменов-туристов навыкам спортивного ориентирования.....	45
4.3 Применение специальных упражнений для развития навыков спортивного ориентирования необходимых в соревновательной практике юных спортсменов-туристов.....	47
ВЫВОДЫ.....	59
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В наше время туризм получил большую популярность. Туризм – это особый вид массовых путешествий с целью получения удовольствия от посещения интересных местностей, способствующих удовлетворению любознательности, познанию, отдыху (М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков, 2005). В последние годы одним из самых, пожалуй, востребованных и популярных направлений туризма является именно пеший. Такой сегодня организуют в различных уголках мира для семейных людей, спортсменов, путешественников различного возраста и уровня физической подготовки (Г.П. Долженко, Ю.С. Путрик, 2010). Пешеходный туризм – вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности (Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов, 2004).

Он гармонично сочетает в себе физические и психоэмоциональные нагрузки, оздоровительные компоненты, развивает в человеке выносливость, волевые качества, дисциплину, умение работать в команде (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2002).

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом (В.С. Сенин, 2003).

Туризм – это очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся, обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело. Учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует самостоятельности юных туристов (Ю.П. Грицак, 2008).

Цель исследования – теоретически обосновать эффективность методики начального обучения навыкам спортивного ориентирования юных спортсменов-туристов.

Объект исследования – процесс многолетней подготовки юных спортсменов-туристов.

Предмет исследования – методика начального обучения основам спортивного ориентирования и особенности развития специальных способностей, определяющих успешность обучения технико-тактическим действиям и навыкам юных туристов.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что выявление наиболее эффективной методики начального обучения спортивному ориентированию, направленной на преимущественное развитие ведущих технико-тактических навыков, физических и психических качеств, позволит повысить качество начального обучения, что обеспечит рост спортивных результатов в целом.

Задачи исследования. Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить оптимальную методику начального обучения техническим навыкам и действиям по спортивному ориентированию при усвоении учебной программы по пешеходному туризму.
2. Разработать наглядный материал для развития технико-тактических действий юных туристов по спортивному ориентированию.

3. Разработать практические рекомендации при начальном обучении туристов навыкам спортивного ориентирования в разделе самостоятельной подготовки.

4. Определить основные принципы обучения в учреждениях дополнительного образования.

Научная новизна исследования – разработаны рекомендации при начальном обучении туристов навыкам спортивного ориентирования в разделе самостоятельной подготовки.

Практическая значимость – внедрение данных рекомендаций по усовершенствованию освоения программного материала в разделе «Спортивное ориентирование» способствует результативности соревновательной деятельности спортсменов-туристов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы научного исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция, дедукция);
- картографические методы (визуальный описательный анализ карты, картометрия).

Анализ научно-методической литературы. Использовались фонды библиотеки Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, литература, находящаяся в методическом кабинете на кафедре туризма и спортивного ориентирования, а так же электронные ресурсы сети Интернет. Были изучены авторефераты диссертаций, статьи и тезисы в научных сборниках и периодической печати.

Методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция, дедукция). Анализ – это приём мышления, связанный с разложением изучаемого объекта на составные части, стороны, тенденции развития и способы функционирования с целью их относительно самостоятельного изучения (Ю.С. Воронов, 2001). Синтез (от греч. synthesis – соединение,

составление) представляет собой обратную процедуру, когда проводится соединение отдельные элементы в единое целое (системы) с целью его познания (А.Н. Кочергин, А.Г. Егоров, 1999). Анализ и синтез в нашей работе были использованы для изучения характеристик пешеходного туризма и спортивного ориентирования.

Индукция – это умозаключение от фактов к некоторой гипотезе. Различают полную индукцию – когда обобщение относится к конечно-обозримой области фактов, и не полную индукцию, когда обобщение относится к бесконечно – обозримой области фактов. Дедукция – вывод по правилам логики, т.е. цель умозаключений, началом которой являются аксиомы, постулаты или просто гипотезы, имеющие характер общих утверждений («общее»), а концом – следствия из посылок, теоремы («частное»). Дедукция – основное средство доказательства (от общего к частному) (Е.К. Войшвилло, М.Г. Дегтярев, 1994). Дедукция использовалась для формирования выводов, индукция – для практических рекомендаций.

Картографические методы исследования:

а) визуальный описательный анализ карты – словесная (письменная, устная) интерпретация информации карты для определённых целей, т.е. проводится визуальное чтение карты с целью сопоставления и оценки показанных на ней объектов. Предварительное ознакомление с местностью по карте даёт возможность увидеть её с большей точностью.

б) картометрия – измерение по картам координат и высот различных точек (объектов), длин отрезков или ориентиров, углов, исчисление площадей, объёмов и размеров объектов (Ф.С. Ухомский, 2008).

Организация исследования. Исследование проводилось в 2016-2019 гг. в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2016 г. – март 2017 г.) анализировалась специальная научно-методическая литература и разрабатывалась программа исследования. Основное внимание было направлено на изучение теоретико-методических основ и проблем внедрения обучающих технологий в учебно-

тренировочный процесс юных спортсменов-туристов. На основании данного анализа были теоретически обоснованы и сформулированы проблема, гипотеза, цель и задачи исследования.

На втором этапе (март 2017 г. – октябрь 2018 г.) изучались особенности планирования занятий туристов по программе «Пешеходный туризм», проводился анализ методики начального обучения техническим навыкам и действиям в спортивном ориентировании юных спортсменов-туристов, анализ полученных результатов, подготовка акта внедрения, подготовка и написание статьи.

На третьем этапе (октябрь 2018 г. – январь 2019 г.) обобщались результаты исследования, проводился анализ полученных данных, формулировались выводы и практические рекомендации, оформлялась рукопись диссертации.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Возможность целесообразного использования в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов-туристов методики активного обучения является основой для усвоения элементов спортивного ориентирования, что обеспечивает направление развития специальных технико-тактических способностей.

2. Основой внедрения в тренировочный процесс наглядного материала для обучения основным навыкам ориентирования является принцип сознательности, активности, доступности и связи теории с практикой, что обеспечивает в дальнейшем стремление обучающихся к оптимальному овладению знаниями и применению их в соревновательной практике.

3. Практическая реализация принципов самостоятельного изучения и закрепления навыков спортивного ориентирования обеспечивает значительное повышение уровня специальной подготовки обучающихся и эффективности управления учебно-тренировочным процессом, что, в

конечном итоге, позволяет подготовить квалифицированных спортсменов-туристов.

Список публикаций по теме работы:

1. Боброва Е.Н. Практические рекомендации по самостоятельному совершенствованию навыков ориентирования у юных спортсменов-туристов // профессионал. – 2018. – № 2 (6); URL: professional.esrae.ru/8-49.

Структура и объем диссертации – основное содержание диссертационной работы изложено на 87 страницах компьютерной верстки и состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений.

Диссертационная работа иллюстрирована 1 рисунком и 5 таблицами. Библиографический указатель включает 70 источников литературы.