

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий
Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой
_____ Ю.С. Воронов
« ____ » _____ 2018 г.

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ В
УСЛОВИЯХ ПОЛЕВОГО ЛАГЕРЯ**

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.03
«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель Т.А. Федоренко

Научный руководитель
старший преподаватель В.А. Брайцева

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК,
д-р геогр. н., профессор Л.Ю. Мажар

Смоленск 2018

А

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки группы 3-3-14 факультета физической культуры и оздоровительных технологий Федоренко Т.А., выполненной на тему «Методы обучения основам туристской техники в условиях полевого лагеря»

Текст работы изложен на 40 страницах машинописного текста, содержит 7 таблиц, 7 приложений. Список литературы насчитывает 34 источника.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Охарактеризовать туризм и полевые лагеря как средство оздоровления.
2. Изучить основные методы обучения туристской техники в условиях полевого лагеря
3. Разработать тренировочный процесс по наиболее эффективным методам.

При решении задач были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В результате исследования было выявлено, что систематические занятия спортивно – оздоровительным туризмом оказывает благоприятно влияет на организм подростков. Были выявлены наиболее эффективные методы обучения туристской техники и составлен учебный план с применением этих методов.

В ходе исследования было выявлено, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом в условиях полевого лагеря положительно влияют на морфофункциональные и психофизиологические показатели подростков.

Применение спортивно-оздоровительного туризма в условиях полевого лагеря не только осуществляет оздоровление и отдых детей, но и выполняет образовательную и воспитательную функцию. Каждый метод имеет свои особенности, но не каждый является эффективным для тренировок в условиях полевого лагеря.

Таким образом по итогам исследования было выявлено, что с внедрением в полевых лагерях таких методов как: повторный, интервальный, переменный, у участников улучшаются показатели на полосе препятствий и в общей физической подготовке.

Студентка

Т.А. Федоренко

«___» _____ 2018 года.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1.1 Классификация спортивно-оздоровительного туризма.....	7
1.2 Влияние спортивно-оздоровительного туризма на организм подростков	12
1.3 Понятие полевые лагеря, их значение в воспитании детей.....	14
1.4 Особенности туристской подготовки в условиях полевого лагеря	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1 Методы исследования.....	22
2.2 Организация исследования	24
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
3.1 Изучение физического состояния участников педагогического эксперимента	26
3.2 Формирование учебного плана.....	28
3.2 Исследование методов обучения туристской технике в условиях полевого лагеря.....	29
ВЫВОДЫ	34
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Полевой лагерь – это новый этап в жизни каждого ребёнка, именно в нем меняется распорядок дня, умственная и физическая нагрузка, появляются обязанности не привычные для «домашних» детей. Лагерь является важнейшей и неотъемлемой частью в становлении личности, в её подготовке к взрослой самостоятельной жизни. Очень важно с юных лет отправлять детей в детские полевые лагеря для того, чтобы помочь ребёнку дать себе адекватную оценку, научить самоконтролю и самостоятельности. Необходимо показать ребёнку, что он может справиться с заданием любой сложности, научить его общаться со сверстниками, уважать интересы окружающих, самостоятельно справляться в быту.

Многие родители забывают об этом. Родитель забывает подготовить своё чадо к самостоятельной жизни, в итоге социальная адаптация и его личностное развитие протекает не в полной мере, ребенок замыкается в себе, и с большим трудом проводит время вне дома и с трудом находит общий язык со сверстниками (16).

В полевом лагере он сможет восполнить пробел и быть готовым к дальнейшему этапу в его жизни, полноценно общаться со сверстниками, работать в команде и самостоятельно справляться с многими трудностями жизни.

Туристская деятельность помогает грамотно и с пользой использовать свободное время, учит коммуникабельности, товариществу, взаимовыручке, прививает любовь к природе. Если в обыденной жизни детей будет больше разнообразия, то это позволит им быстрее реализоваться и устроится в обществе. Туристская деятельность одно из многих направлений в детских полевых лагерях, которая поможет детям познать свои силы, развить навыки и укрепить свое здоровье.

Туризм не только эффективное средство в решении задач личностного становления, но и самое доступное и полезное. Он является прекрасным видом

активного отдыха, заряжает положительными эмоциями, восстанавливает израсходованные силы в процессе учебной деятельности. Помогает в борьбе с гиподинамией, усталостью, ухудшением зрения и укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Однако, в литературе почти не упоминается об использовании туристской деятельности в полевых лагерях, методология практически не изучена, это и определило актуальность предпринятого исследования (34).

Цель исследования – обосновать эффективность применения методов обучения туристской технике в условиях полевого лагеря «Чепчугово».

Объект исследования – организация туристской деятельности детей 11-16 лет в условиях полевого лагеря.

Предмет исследования – методы обучения спортивно-оздоровительному туризму в условиях детского полевого лагеря для детей от 11 до 16 лет.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Охарактеризовать туризм и полевые лагеря как средство оздоровления.
2. Изучить основные методы обучения туристской техники в условиях полевого лагеря.
3. Выявить эффективность применения методов обучения основам туристской техники в условиях полевого лагеря.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление эффективных методов обучения основам туристской деятельности детей от 11 до 16 лет приведёт к оптимизации качества работы тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования в области спортивно-оздоровительного туризма вовремя учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость исследования. Основные положения, выводы могут быть использованы тренерами спортивного туризма и педагогами дополнительного образования в спортивно-оздоровительном туризме в процессе мониторинга результатов для планирования тренировочных занятий.

Выводы, полученные в ходе исследования, будут способствовать повышению качества работы тренеров во время проведения тренировочных занятий, по спортивно-оздоровительному туризму.