

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ
В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ (ЗИМНИЙ ПЕРИОД)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мельниковой Анастасии Игоревны

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

к. филос. н, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Спортивное туризм – это популярный вид спорта среди людей разных возрастов, который, к сожалению, не входит в программу олимпийских игр.

В десять основных видов туризма на сегодня входят:

1. Пешеходный
2. Горный
3. Водный
4. Велосипедный
5. Лыжный
6. Парусный
7. Спелео (посещение пещер со спортивными или познавательными целями)
8. Автомобильный и мотоциклетный
9. Конный
10. Комбинированный туризм (сочетание видов)

На территории Саратовской области наиболее популярны пешеходный, водный и велосипедный вид спортивного туризма. Подробнее рассмотрим пешеходный туризм. Он включает в себя: технику пешеходного туризма, спортивное ориентирование и краеведение. Т.к. вид является популярным и решает все задачи физического воспитания, секции по спортивному туризму есть практически в каждом общеобразовательном учреждении. И если заниматься техникой пешеходного туризма и краеведением можно в спортивном зале, то дистанцию для ориентирования там поставить невозможно. Но, к сожалению, не у всех есть возможность в зимнее время проводить тренировки на улице.

В этой дипломной работе, мы рассматриваем, как с помощью инновационных технологий можно облегчить и в тоже время улучшить качество тренировок при подготовке спортсменов в зимнее время.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что тренеру крайне важно поддерживать спортсмена в должной физической форме и совершенствовать его навыки по ориентированию в зимнее время в условиях ограниченности материальных ресурсов школы и физических возможностей подготовки трассы на улице.

Объект исследования – тренировочный процесс юных спортсменов – ориентировщиков в зимний период.

Предмет исследования – подготовка и создание карт для ориентировщиков по программе OCAD 9 в зимний период.

Цель: совершенствовать тренировочный процесс спортивного туризма в зимнее время, приобретение знаний и практических навыков для создания карт по программе OCAD 9.

Исходя из целевой направленности дипломной работы, решались следующие **задачи**:

1. Просмотреть интернет-ресурсы по заданной теме.
2. Изучить элементы интерфейса программы.
3. Подготовить дистанцию заданного направления

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование современных технологий, а именно программы OCAD 9, поможет тренерам в подготовке спортсменов – ориентировщиков в зимний период, в ограниченных условиях из-за недостаточной материальной базы общеобразовательной школы и физических возможностей тренера подготовить трассу на улице.

Методы:

1. Изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Изучение программы по созданию карт.

Основное содержание работы

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности.

Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различные техники, тактики, средства передвижения и обеспечения безопасности. [7, 150 с.]

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий туриста-спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности.

Определенные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий и условиями их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае требуется решение задачи оптимизации. Например, при прохождении сложного скального рельефа требуется применять совершенную скальную технику и обеспечивать надежную страховку. Оптимальное решение такой задачи возможно при работе умеренной мощности. Как замедленное, так и ускоренное прохождение сложного скального рельефа в походных условиях может привести к потере необходимого уровня безопасности.

В теории спортивной тренировки (Матвеев Л.П., 1991) первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в том числе и сложные совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложно координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно-координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью.

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя ее отдельные части находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.[8, 261 с.]

В десять основных видов туризма на сегодня входят: пешеходный, горный, водный, велосипедный, лыжный, парусный, спелео, автомобильный и мотоциклетный, конный и их сочетания – комбинированный туризм.

Эти виды включены в спортивную классификацию, как части спортивного туризма, они могут развиваться в рамках любого типа (спортивного, рекреационного, реабилитационного, профессионально-прикладного, учебного и др.), но в спортивном туризме они нормированы определёнными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяжённости и другим факторам спортивного туристского маршрута.[9, 29 с.]

Соревнования по спортивному туризму проводятся, как правило, на самодеятельной основе, регулируются общественными и государственными организациями и относятся к важному для государства социально-спортивному сектору духовного и физического совершенствования человека. По своей форме организации и конечным целям Туристско-спортивные мероприятия имеют следующую направленность:

- путешествие;
- спортивный поход;
- экспедиция;
- туриада;
- туристско-спортивная школа;
- локальные соревнования на реальном и искусственном рельефе.

По своему масштабу соревнования делятся на: международные, республиканские, областные, городские, районные и др.

Спортсменам – туристам так же присваиваются разряды в зависимости от повышения спортивного мастерства. Для присвоения нужно иметь разрядную квалификационную книжку и участвовать в официальных соревнованиях, где принимают участие спортсмены – разрядники.

Согласно «Разрядным требованиям по спортивному туризму на 2001—2004 г.» могут быть присвоены следующие разряды:

3-й юношеский разряд;

2-й юношеский разряд;

1-й юношеский разряд;

3-й разряд;

2-й разряд;

1-й разряд;

кандидат в мастера спорта (КМС);

мастер спорта России (МС);

мастер спорта международного класса (МСМК).

Все классы дистанций разделяются по видам туризма, категориям сложности маршрутов и категориям трудности протяжённых препятствий.

Для того чтобы оценить результаты тренировочных занятий спортсменов в зимний период до использования программы ОСАД 9, нужно выполнить следующие пункты до и после указанного времени:

1. Провести контрольные соревнования по ориентированию в заданном направлении на территории школы (внести результаты в таблицу). Где будут следующие условия; наличие 15 контрольных пунктов (КП); индивидуальный маршрут для каждого участника, включающий в себя 10 КП; контрольное время 13 минут.

1. Сдать, приведённые в таблице, нормативы общей физической и специально физической подготовки (внести результаты в таблицу).

Затем нужно сравнить полученные результаты и сделать вывод.

Проведём оценку навыков и умений на примере группы детей в количестве 12 человек, возрастом 10 – 12 лет, которые занимаются спортивным туризмом на базе МОУ «СОШ №22». Ребята до начала зимнего периода тренировок сдают нормативы и участвуют в контрольных соревнованиях, где показывают следующие результаты.

Т.к. ребята хорошо сдали нормативы и никто из них не превысил контрольного времени на соревнованиях, мы делаем вывод, что до начала зимнего периода тренировок они имеют хороший уровень подготовки.

Важно заметить, что группа в зимний период так же занималась общей и специальной физической подготовкой, повторяла топографические знаки, читала карты и определяла прямой и обратный азимут. Но практических занятий по ориентированию, в условиях ограниченности материальных ресурсов школы и физических возможностей подготовки трассы на улице, как таковых не было.

А теперь сравним полученные результаты ребят по нормативам и соревнованиям, которые были проведены до и после зимнего периода тренировочных занятий.

Наименование испытания	Средний результат относительно зимнего периода	
	До	После
Норматив 1.1.	5,9	5,9
Норматив 1.2.	6:12	6:04
Норматив 1.3.	8	9
Норматив 1.4.	+2,5	+2,5
Норматив 1.5.	9,7	9,6
Норматив 1.6.	128	129
Норматив 2.1.	25	28
Соревнования	9:38	11:09

Сравнивая таблицы результатов «до» и «после» мы видим, что физические данные ребят улучшились либо остались на прежнем уровне, т.е. отрицательной динамики не наблюдается. А вот контрольные соревнования они провалили с треском, ведь ухудшили результат минимум на 2 минуты. После прохождения дистанции, был проведён опрос, результаты которого оказались не очень радужны. Выяснилось, что ребятам после зимней паузы было сложно согласовать работу ног и головы, да, некоторые ребята потеряли время, потому что неправильно или долго строили маршрут, но всё равно перевес был в сторону того, что ноги работали быстрее, чем голова.

Причина кроется в отсутствие практических занятий по спортивному ориентированию в зимний период тренировочного процесса из-за условий ограниченности материальных ресурсов школы и физических возможностей подготовки трассы на улице. А для постановки дистанции в помещение необходима программа по разработке спортивных карт, а так же теоритические знания и практически навыки работы в такой программе. И вот, во время изучения опыта других тренеров, а так же интернет ресурсов, мы узнали о программе OCAD 9, которая, как оказалось, уже длительное время помогает в создание карт, а её интерфейс под силу освоить всем желающим без специальных курсов.

В 1988—1989 годах швейцарский программист и составитель карт Ганс Штейнеггер (нем. Hans Steinegger) выпустил первую версию картографической программы OCAD. Сегодня около 95-98 % всех карт для спортивного ориентирования создаются с помощью этой программы.

Спортивная карта — специальная крупномасштабная схема местности, предназначенная для использования в соревнованиях по спортивному ориентированию. Специальное содержание, размещенное на карте, составляет показ проходимости местности и индивидуальные особенности изображаемых объектов.

В нашей работе, мы будем изучать 9 версию этой программы. Вообще у этой программы есть и более обновлённые версии, такие как; OCAD 10,

OCAD 11 и OCAD 12. Но разница между ними только в том, что каждая версия адаптирована к новым системам windows, а так же, чем новее программа, тем больший объём карты в неё можно загрузить. Например, OCAD 12 может выделять более 3 ГБ оперативной памяти, если она доступна на компьютере. Это важно при загрузке огромных растровых фоновых карт или файлов DEM.

OCAD позволяет готовить и печатать дистанции для соревнований. Для этого нужно выбрать команду в строке меню «Создание дистанций» и нанести на карту, специальные условные знаки дистанций: старт, финиш и разместить контрольные пункты на полученной карте.

Для этого:

- выбрать точку старта и финиша;
- наметить точки контрольных пунктов;
- присвоить номера контрольным пунктам;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследовательской работы мы выяснили, что наилучшим инновационным подходом тренировочного процесса в спортивном туризме зимой, а именно дисциплине «ориентирование» на базе школы, является компьютерная программа OCAD 9.

Так же мы решили все поставленные задачи. А именно:

1. Просмотрели все доступные интернет – ресурсы по программе OCAD 9. Откуда почерпнули знания не только об её истории, особенностях работы в ней, но и узнали о том, как правильно устанавливать программу на компьютер и какая версия, для чего используется. А ещё выяснили, что с помощью OCAD 9 можно так же подготовить карты местности и нанести маршрут дистанции, КП.
2. Изучили элементы интерфейса программы. Узнали, что если в поле нет нужного знака, то его можно создать самостоятельно, а это очень удобно.
3. Научились работать в программе OCAD 9 и с его помощью подготовили дистанцию заданного направления для юных – спортсменов ориентировщиков в помещении школы.

Экспериментальным путём мы выяснили, что благодаря использованию программы в зимний период тренировочного процесса, спортсмены не только не растеряли свои навыки, но и улучшили их. Не стоит забывать и о моральном состоянии, ведь оно тоже играет не мало важную роль. И анализируя результаты опросов, мы делаем вывод, что после использования OCAD 9 в подготовке юных – спортсменов ориентировщиков, ребята пребывали в боевом настроении, что помогало им чувствовать себя увереннее на дистанции и показать отличные результаты на итоговых соревнованиях. А такая подготовка даёт хороший старт в соревновательном сезоне.

Отметим, что интерфейс программы удобен и понятен. Нам не понадобилось много времени и каких-то специальных навыков программирования для того, что бы научиться пользоваться ею. Порадовало и то, что информация находится в свободном доступе и есть как подробная печатная инструкция, так и видео – уроки по данной теме.

Но главное, с помощью этой программы можно поддерживать должную спортивную форму спортсменов, имитируя обстановку, максимально приближённую к тренировкам на улице по ориентированию. Ещё можно знакомить со спортивным ориентированием новичков, ведь в лес их ещё рано отпускать самостоятельно, а вот пробежать дистанцию в помещении самое то.

Исходя из выше изложенной информации, можно сделать вывод, что программа полностью удовлетворяет потребности тренера и спортсменов.

С помощью неё можно легко, быстро, а главное качественно подготовить дистанции для тренировок, а так же для соревнований в закрытом помещении по ориентированию. Используя программу, можно готовить различные технические упражнения для занятий в классе и на улице.