

Возисова Мария Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский, Пермский край

Шутова Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

ПРАВИЛА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье представлен методический материал по правилам обеспечения безопасности туристской деятельности для бакалавров физической культуры. Авторами рассмотрены расширенные правила работы на скальной стенке на уроке по физической культуре с элементами спортивно-оздоровительного туризма, а также правила работы в рекреационном экстрим-парке и велопоходе, получивших значительное развитие как среди подростков и юношеского возраста, так и среди взрослого населения. В заключении статьи продемонстрированы результаты педагогического эксперимента по совершенствованию подготовки бакалавров физической культуры в вопросах обеспечения безопасности туристской деятельности.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, правила безопасности туристской деятельности, бакалавры физической культуры.

Актуальность исследования. На сегодняшний день наблюдается противоречие между расширением соревновательных видов туризма, включением его во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), развитием как рекреационных, так и экстремальных его направлений,

применением средств туризма в повышении общей физической подготовленности учащихся и молодежи, и *сохранением* недостаточного уровня профессиональной подготовки студентов физкультурного вуза в вопросах обеспечения безопасности туристской деятельности, механизмов варьирования и дифференциации туристских программ для различного контингента занимающихся, опыта проведения туристских мероприятий. При этом значительно увеличиваются требования к безопасности туристской деятельности, ее адаптации для рекреационного направления, увеличивается число занимающихся с низким состоянием здоровья, что усложняет процесс подготовки к туристской деятельности [2, с. 78–80].

Подготовка по обеспечению безопасности как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом, знание форм и методов медицинского обеспечения занятий туризмом, умений и навыков оказания первой помощи пострадавшему. Основные теоретические положения по обеспечению безопасности в спортивно-оздоровительном туризме разработаны М.Б. Биржаковым, Ю.С. Константиновым [1; 3].

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; 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.

Рассмотрим расширенные нами правила обеспечения безопасности различных видов спортивно-оздоровительного туризма в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры. *Техника безопасности преодоления скальной стенки (скалодром):*

– использование исправного туристского снаряжения (веревки, карабины, туристские обвязки), соответствие скалодрома возрасту занимающихся и уровню физической подготовленности, учет антропогенных опасностей;

– проверка крепления «зацепов» в начале каждого занятия, наличие у занимающихся индивидуальных средств защиты (перчатки, каска, одежда с длинным рукавом, не скользящая обувь);

– организация страховки при выполнении упражнений, инструктаж безопасности, инструктаж методики подъема на скалодром, спуск, интервалов отдыха, способов передвижения; следить за натяжением веревок;

– обеспечение дисциплины, четкое выполнение заданий инструктора, невыполнение действий без команды инструктора, соблюдение дистанции между участниками, обеспечение высокой моторной плотности группы, отдельная работа в малых группах с начинающими и опытными занимающимися, индивидуальная работа;

– ограничение необходимой площади для работы на скалодроме.

Правила безопасной деятельности на уроках физической культуры с элементами спортивно-оздоровительного туризма:

– оптимальная организация урока, малыми подгруппами в освоении технических элементов (метод повторного упражнения, последовательное выполнение упражнений), учет физического состояния занимающихся;

– обучение основным техническим приемам туризма (методы словесного и наглядного обучения, и методы строго регламентированного упражнения), работы со снаряжением, без переправ, восхождений, подвесных этапов;

– оптимальное сочетание общей физической подготовленности и преодоления туристских этапов (1:1), применение стандартной подготовительной части занятия, приемы само страховки и страховки (квзиофессиональная деятельность), обеспечение мягкого покрытия на всем протяжении этапов;

– использование исправного технического оборудования, его техническая экспертиза и получение соответствующего разрешения;

– предварительной и текущий инструктаж по технике безопасности и методике прохождения туристских этапов, контроль их освоения в виде интервьюирования, наглядной демонстрации;

– соблюдение дистанции между учащимися, обеспечение моторной плотности занятия, достаточное количество инвентаря, меры безопасности для детей со специальной медицинской группой, адаптация дистанции для данной группы;

– знание методики обучения для участия в туристских соревнованиях, обеспечение поступательного освоения технических приемов и их усложнения, знание технических элементов для учащихся 1–3 классов, 4–6 классов, 7–11 классов, студентов и взрослого населения;

– автоматизация работы с базовым снаряжением, средства развития силы, скоростно-силовых качеств, выносливость, гибкости;

– профилактика травматизма в виде адекватной разминки, освоения технических элементов в упрощенных условиях, соответствующая форма одежды и обуви, правильность выполнения движений (метод наглядной демонстрации и идеомоторной тренировки);

– применение туристских заданий с минимизацией травмоопасности: эстафета с рюкзаками, низкая параллельная переправа, упражнение «маятник», работа на гимнастическом канате, горизонтальная «паутина», переправа по гимнастическому бревну.

Правила безопасности в рекреационном экстрим парке (подвесная полоса препятствий):

– предварительный инструктаж, обеспечение защитным снаряжением и поясами страховки, визуальный анализ прохождения дистанции, особенностей этапов, и средств привлечения внимания;

– дисциплина на дистанции (метод тренировочных упражнений, педагогическая установка на взаимоуважение, взаимопомощь, толерантность), выполнение указаний инструктора;

– четкие соблюдения возрастных ограничений для занятий на подвесной полосе препятствий, соблюдение дистанции между участниками, выполнение следующего этапа по сигналу инструктора (метод повторного упражнения);

– использование исправного снаряжения, прошедшего техническую комиссию, работа 5–6 инструкторов на полосе с 15 этапами, страховка;

– нахождение участников рядом с трассой не ближе 3-х метров;

– использование одежды, не стесняющей движений, отсутствие на обуви каблуков, застежек, пряжек и также скользкой подошвы; знание противопоказаний к прохождению (сердечно – сосудистыми заболеваниями, психическими расстройствами, заболеваниями позвоночника и нарушения функций опорно-двигательного аппарата);

– не используйте во время прохождения трассы мобильные телефоны, фото- и видеоаппаратуру;

– страховочные карабины в местах перестёжки следует переставлять поочередно, соблюдая непрерывность страховки;

– контроль прохождения дистанции, при необходимости своевременная эвакуация, контроль отсутствия акрофобии (метод опроса и наблюдения);

– опрос по физической подготовленности и опыта занятий (опрос, педагогическое тестирование).

Результаты исследования. Педагогическое исследование по формированию компетентности в области безопасности туристской деятельности было проведено в течение 4-х лет, так в экспериментальной группе были изучены расширенные правила безопасности с применением интерактивных методов подготовки и квазипрофессиональной деятельности, а контрольная группа проходила традиционную программу подготовки с идентичным количеством учебных часов и квалификацией преподавателей.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность усовершенствованной программы подготовки, студенты экспериментальной группы достоверно превосходят студентов контрольной группы в вопросах обеспечения безопасности туристской деятельности (таблица 1).

Результаты готовности к туристским мероприятиям
бакалавров экспериментальной и контрольной групп

Контрольные критерии	КГ ($\bar{X} \pm \sigma$) 4 курс		ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$) 4 курс	
	В начале	В конце	В начале	В конце
1. Умение построить укрытие (мин., сек.)	60,4 ± 5,3	55,1 ± 6,7*	57,3 ± 4,9	42,1 ± 4,1**
2. Оценка безопасности для установки лагеря (мин., сек.)	25,3 ± 4,8	19,1 ± 3,2*	20,2 ± 3,7	12,3 ± 3,1**
3. Реагирование в конфликте (балл)	4 ± 0,75	5,12 ± 0,35*	4,6 ± 0,51	5,28 ± 0,35*
4. Оценка проведения полосы препятствий (балл).	6,4 ± 0,5	7 ± 0,6	6,6 ± 0,1	9,1 ± 0,6**
5. Проведение части занятия с элементами туризма (балл).	5,62 ± 0,1	6,25 ± 0,4*	5,8 ± 0,9	8,9 ± 0,8**
6. Умение развести костер (мин., сек.)	5,3 ± 1,1	4,9 ± 0,9	5,2 ± 1,2	3,1 ± 0,8**
7. Толерантность (балл)	5,5 ± 0,92	5,87 ± 1,8	5,62 ± 1,18	6,17 ± 2,64
8. Техника безопасности всех видов туризма (балл)	5,8 ± 0,3	6,37 ± 0,6	5,87 ± 0,3	8,5 ± 0,6**
9. Проведение полосы препятствий в школе, д/с, вузе (балл)	6,2 ± 0,2	7,4 ± 0,8*	6,62 ± 0,7	8,6 ± 0,6**
10. Умение работать в коллективе (балл)	8,12 ± 1,4	8,5 ± 1,41	8,10 ± 1,64	8,62 ± 1,5*

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * – достоверность различий ($P < 0,05$), ** – межгрупповая достоверность различий ($P < 0,05$).

Положительная динамика наблюдается у контрольной группы в упражнении «оценка факторов безопасности для установки лагеря», результат изменился от 25,3 до 19,1 (мин, сек); у экспериментальной группы результат изменился от 20,2 до 12,3 мин ($p < 0,05$). В упражнении «построение укрытия», у контрольной группы наблюдается положительная динамика, результат изменился от 60,4 до 55,1 мин/сек различия достоверны, у обучающихся экспериментальной группы результат изменился от 57,3 до 42,1 мин/сек ($p < 0,05$), выявлены достоверные межгрупповые различия результатов ($p < 0,05$).

Представители экспериментальной группы достоверно выше освоили правила техники безопасности различных видов туризма за счет интерактивных методов обучения, лучше освоили методику проведения части занятия, а также усовершенствовали личностные качества, такие как толерантностью, умение работать в коллективе, реагирование в конфликте.

Список литературы

1. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме. / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков – СПб.: Издательский дом Герда, 2007. – 208 с.
2. Возисова М.А. Педагогические условия повышения компетентности по спортивно-оздоровительному туризму у будущих педагогов по физической культуре / М.А. Возисова, Т.Н. Шутова // Образование и наука в современных условиях: Материалы VI Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 26 фев. 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №1 (6). – С. 78–80.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм [Текст]: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.