



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Развитие выносливости детей средствами туризма

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями),  
направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объём заимствований:

83,58 % авторского текста

Выполнил:

Студент группы ОФ 514/073-5-1

Смирнов Александр Александрович

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 18 » 05 2019 г.

зав. кафедрой БЖиМБД

Тюмасева З.И.

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Натарова Д.В.



Челябинск

2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование развития выносливости у детей школьного возраста</b>	
1.1 Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования.....	7
1.2 Методологические подходы к изучению влияния туризма на организм детей школьного возраста.....	14
1.3 Методика развития выносливости детей средствами туризма.....	25
Выводы по первой главе.....	48
<b>ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по реализации методики развития выносливости детей средствами туризма</b>	
2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы по развитию выносливости детей средствами туризма.....	50
2.2 Реализация методики и анализ результатов экспериментальной работы.....	57
Выводы по второй главе.....	68
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>72</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования нацеливает на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости).

Многие учёные утверждают, что детей необходимо вовлекать в мир движений. Это будет способствовать их физическому и умственному развитию [20].

Автор Багнетова Е.А. представляет туризм как особую деятельность, которая влияет на здоровье детей, снимает нервно-психическое напряжение, повышает двигательную активность в природных условиях.

Любовь человека к странствиям зародилась достаточно давно. Сначала «путешествия» были названы как добывание пищи, да и сейчас мы «путешествуем» за грибами, за ягодами, за рыбой и зверем. Затем в путешествиях начал преобладать исключительно научный характер – поиск новых знаний, открытие новых территорий, всестороннее изучение Земли. Путешествия стали продолжительными и сложными, доступными только узкому кругу профессионалов. Именно в них и начинается формирование туриста – человека разностороннего и гармонично развитого, настоящего гражданина и патриота нашей родины. Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести довольно значимые навыки и умения. Туризм как форма активного и дополнительного образования полезен абсолютно всем детям, каждому обучающемуся. Не только полезен, он просто-напросто нужен каждой развивающейся личности, ибо как сказал Гёте: «Без странствий не создается ни одна индивидуальность» [13].

Мы считаем, что данная тема в настоящий момент является актуальной, так как огромное значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении разных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений,

т.е. технично. Длительное, технически правильное решение туристических задач определяет выносливость туриста. Она совместна с составной частью всестороннего развития любого спортсмена.

Вопросы методики развития выносливости школьников так же тесно связаны с проблемой возрастных особенностей строения и функций детского организма.

Для решения выявленных проблем не достаточно имеющихся методик по развитию выносливости (Курамшин Ю.Ф., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. и др.) Необходим личностно-ориентированный подход, который учитывает все особенности детского организма (Кабардин О.Ф., Любимова Г.В., Якиманская И.С. и др.)

**Цель исследования:** Обосновать эффективность методики развития выносливости детей средствами туризма.

**Объект исследования:** Процесс развития физических качеств детей школьного возраста.

**Предмет исследования:** Методика развития выносливости детей средствами туризма.

**Гипотеза исследования:** Развитие выносливости детей средствами туризма будет эффективнее при:

- применении определённой совокупности методических приёмов и средств во время занятий по туризму;
- систематизации физических упражнений на занятиях по физической культуре, учитывая индивидуальные особенности развития каждого обучающегося.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования ставились и решались **задачи:**

1. Провести анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Разработать и обосновать методику развития выносливости детей средствами туризма;

3. Проверить опытно-поисковым путём эффективность развития выносливости детей средствами туризма.

Методологическую основу исследования составили: системный подход (Афанасьев В.Г., Беспалько В.П., Берталанфи Л., Блауберг И.В., Конаржевский Ю.А., Тюмасева З.И. и др.), личностно-ориентированный подход (Бондаревская Е.В., Сухомлинский В.А. и др.), идеи о физических качествах детей (Лесгафт П.Ф., Матвеев А.П., Хухлаева Д.В., Степаненкова Э.Я.)

**Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, сравнение;
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, наблюдение, анкетирование, тестирование, количественный и качественный анализ полученных данных.

**Организация, база и этапы исследования.**

Экспериментальная работа проводилась в 3 этапа с мая 2018 по май 2019 года на базе МБОУ «СОШ №107» г. Челябинска. Исследованием было охвачено 20 детей в возрасте 12-14 лет, из которых 10 детей составили контрольную группу и 10 – экспериментальную.

На I этапе исследования проводился анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по теме исследования, осуществлялся выбор теоретико-методологической базы исследования. Уточнялись цель, объект, предмет, гипотеза, задачи. Осуществлялся констатирующий этап педагогического эксперимента.

На II этапе учитывали методологическую основу разработки методики развития выносливости детей средствами туризма. Проводился формирующий эксперимент.

На III этапе внедрена методика по развитию выносливости детей средствами туризма; проводилось обобщение материалов по результатам

экспериментальной работы, обработка результатов, формирование выводов, оформление научно-исследовательской работы.

### **Научная новизна исследования.**

1. Определена теоретико-методологическая основа решения проблемы исследования – совокупность системного и личностно-ориентированного подходов, которая обеспечивает реализацию поставленной цели.

2. Теоретически обоснована и экспериментально доказана эффективность модернизированной методики по развитию выносливости у детей средствами туризма.

### **Теоретическая и практическая значимость.**

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении методических приёмов и средств, способствующих развитию выносливости; в уточнении содержания основного понятия «выносливость».

Практическая значимость исследования состоит в том, что апробирована модернизированная методика по развитию выносливости у детей средствами туризма.

### **На защиту выносятся:**

1. Методика развития выносливости детей средствами туризма.
2. Системный и личностно-ориентированный подходы с учётом возрастных особенностей, позволяющих реализовать предложенную методику по развитию выносливости детей средствами туризма.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования

Одним из важнейших физических качеств наряду с силой, быстротой, ловкостью и гибкостью, является выносливость. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что развитие общей выносливости способствует более эффективной адаптации организма, к неблагоприятным условиям окружающей среды повышая неспецифическую резистентность организма [4].

Развитие выносливости способствует заложению основы крепкого здоровья - укрепить сердце и улучшить деятельность всей сердечно-сосудистой системы, развить легкие и усовершенствовать функции системы дыхания; повысить физическую подготовленность; улучшить обмен веществ, нормализовать вес тела; укрепить нервную систему, зарядиться оптимизмом и хорошим настроением; продлить активную жизнь и добиться творческого долголетия [4].

**Выносливость** – это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [14].

Различают также виды выносливости: общую и специальную.

**Общая выносливость** – это совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности [15].

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья.

Также может формироваться как итоговый результат конкретных типов специальной выносливости, она определяется функциональными возможностями вегетативных систем организма (ССС, дыхательной), поэтому ее называют аэробной [16].

Основным показателем аэробной выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) – показатель, характеризующий возможность спортсмена выполнять длительную работу околопредельной мощности [17].

**Специальная выносливость** – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий, а также видов спорта могут быть свои сочетания этих компонентов [18].

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [19].

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости:

- сложнокоординированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе;
- статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства;
- выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;
- к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода);

– сенсорную выносливость – способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надежности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового [20].

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности [22].

Выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления [21].

Утомление - это временное снижение работоспособности. Различают четыре типа утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое.

Факторы, развивающие выносливость.

Выносливость в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообразования при этом являются аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов,

гликогена, АТФ, КТФ, а также допустимым объемом метаболических изменений в организме [22].

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрее удаление продуктов метаболического обмена.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15-20 с.

Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5-6 мин [23].

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы, а так как энергоресурсы (субстраты) в организме практически всегда ограничены или за счет их небольшого объема, или за счет факторов, затрудняющих их расход, то организм человека стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат. При этом, чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы.

Для достижения развития выносливости, используются приёмы, способы действия, именуемые средствами [7].

Средства спортивной тренировки.

Спортивная тренировка располагает теми же группами средств (физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы), что и физическое воспитание в целом. Однако состав и объём этих средств полностью подчинены задачам спортивной тренировки. Основным

специфическим средством спортивной тренировки являются тренировочные упражнения [15].

Используемые физические упражнения имеют неодинаковое значение в избранном виде двигательной деятельности и делятся по этому признаку на три группы: соревновательные (или основные), специально-подготовительные и общеподготовительные.

Соревновательные упражнения являются предметом соревнования спортсменов. В зависимости от вида специализации у спортсмена может быть одно-два и более соревновательных упражнения. Они должны выполняться в строгом соответствии с официальными правилами соревнований.

Специально-подготовительные упражнения сходны с соревновательными по некоторым структурным элементам, характеру нервно-мышечных напряжений и преимущественному развитию двигательных качеств, но более просты для усвоения, более направленно развивают те навыки и качества, которые необходимы спортсмену в соревновательных упражнениях.

Одним из средств развития выносливости является туризм.

**Туризм** - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании физических, гражданских, нравственных качеств личности школьника [17].

Нельзя недооценивать и того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе ребята раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в школу [24].

Педагогический потенциал туризма весьма велик: коэффициент полезного педагогического воздействия зависит от подхода и организации туристского похода учителей, от их понимания, умения и опыта в этой области. Школа использует далеко не весь воспитательный потенциал туризма. Исходя из приоритета обучения, предпочтение в туризме отдается краеведению, экскурсиям, походам, в которых идёт воспитание здоровой, социализированной личности.

Особенно большое распространение получили дальние экскурсионные поездки, которые дают детям большой объём полезной информации, но не несут оздоровительного фактора, который влияет на физическое и нравственное воспитание школьников.

Эффективность туризма снижает и излишняя спортивность: (марш-броски, сложные подъёмы и др.) и чрезмерная опека и комфортность [12].

Спортивный туризм - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [43].

Для повышения педагогического потенциала туристского похода важен демократический стиль руководства, уважительное отношение участников похода друг к другу.

Туризм создает благоприятную среду для воспитания трудовых и волевых навыков. В походе турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. Педагог учит этому своим личным примером. Во время похода перед педагогом открываются такие стороны характера воспитанников, которые невозможно познать в условиях обычной школьной жизни. Туристская группа - это не класс [17].

При организации туристического похода необходимо учитывать, что существует несколько видов туризма [29].

1. Пешеходный туризм - передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности — в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

2. Лыжный туризм - передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности — в условиях суровых климатических зон и в горной местности.

3. Горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов.

4. Водный туризм - сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило, в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями её течения.

5. Спелеотуризм - путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах.

6. На средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мото туризм. Основной задачей является преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проезжаемости (проходимости), туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило, в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности.

7. Комбинированный туризм - походы, сочетающие в себе элементы различных видов туризма.

По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

1. Детский туризм;
2. Юношеский туризм;
3. Взрослый туризм;
4. Семейный туризм;
5. Туризм для людей с ограниченными возможностями [23].

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма: путешествия (в том числе — одиночные путешествия); экстремальный туризм; дисциплина дистанции; дисциплина дистанции в закрытых помещениях на искусственном рельефе; короткие маршруты в классе спортивных походов.

## **1.2 Методологические подходы к изучению влияния туризма на организм детей школьного возраста**

Методология в науке — это учение о принципах построения, формах и способах научного познания [13].

Методология выступает как средство теоретического познания и преобразования действительности.

Методология как учение о методах исследования в туризме составляет совокупность взглядов, результат познания и осмысления практики жизни, что позволяет создавать конкретные теоретические суждения об изучаемых явлениях и процессах в данной сфере деятельности [14].

В своём исследовании мы использовали два основных методологических подхода: системный и личностно-ориентированный подходы с учётом возрастных особенностей, которые, как нам кажется, позволяют развить выносливость у детей средствами туризма.

В основе **системного подхода** лежит диалектика объективного и субъективного, единство теоретических исследований и практического опыта, на основе которого изучается реальная система, происходит ее познание, отражение в сознании человека, а затем на основе полученного системного знания практическое воздействие на систему, сознательное управление ее функционированием и развитием, то есть объект рассматривается как система [12].

Содержание системного подхода в самом общем смысле слова заключается в изучение бытия, существования систем (онтология систем), в познании систем и системности знания о них (гносеология систем), в обеспечении их функционирования, совершенствования и развития в процессе практической деятельности (управление системами) [13].

Наиболее широкая трактовка методологии системного подхода принадлежит Людвигу Бертанланфи, выдвинувшему в 1937 г. идею «общей теории систем» предмет которой он определяет как формирование и фиксацию общих принципов, которые действительны для систем вообще.

Согласно Т. Паркинсону, явления, из которых состоит система, внутренне взаимосвязаны на структурном уровне. Структура представляет собой стратегический аспект дескриптивного способа рассмотрения системы». Система состоит из элементов, подсистем, существующих независимо друг от друга и их структурных взаимодействий [65].

В нашем исследовании объектом рассмотрения с точки зрения системного подхода является сфера туризма.

М. Б. Биржаков считает, что цели путешествия являются одними из главных и определяющих признаков туризма [6]. В классической теории туризма признается всего пять основных целей в соответствии, с которыми туризм разграничивается с путешествиями:

- оздоровительные;
- познавательные;
- физкультурно-спортивные;

- профессионально деловые;
- религиозные;
- иные.

Органы статистики выделяют цели туризма в отдельные разделы:

- досуг, рекреация, отдых, познавательные цели;
- оздоровительные и лечебные;
- религиозные; - спортивные;
- прочие цели (деятельность экипажей пассажирских, воздушных и водных судов, транзитные поездки и иные).

На наш взгляд, наиболее полно раскрывает цели туризма классификация, предложенная А. В. Бабкиным:

1. Рекреационный туризм, включающий: зрелищно-развлекательные программы, туристическо-оздоровительные программы, занятия по интересам.

2. Спортивный туризм, включающий водный, лыжный, горный.

3. Лечебно-оздоровительный туризм, к которому следует отнести не просто потребность в лечении, но и сочетание ее с некоторыми другими функциями туризма.

4. Культурно-познавательный туризм, основанный на потребности в расширении знаний по различным направлениям.

5. Ностальгический туризм, в основе которого лежит потребность в посещении мест, связанных с событиями индивидуальной биографии человека и его семьи.

6. Приключенческий (экстремальный) туризм, предполагающий удовлетворение потребностей человека в испытании своих возможностей в различных острых ситуациях. Он подразделяется на несколько разновидностей: походные экспедиции, сафари-туры (охота, рыбалка), яхтинг (морские и речные путешествия).

7. Религиозный туризм (включающий паломничество), основанный на религиозных потребностях людей самых различных конфессий.

8. Миссионерский туризм, вызванный потребностью человека наиболее полно реализовать свое духовное назначение распространением тех или иных духовных ценностей. По нашему мнению, такая деятельность может быть названа туристической только в том случае, если она не связана с получением определенного вознаграждения.

9. Событийный туризм предполагает удовлетворение потребности человека в посещении какого-либо конкретного мероприятия.

10. Коммуникационный туризм, удовлетворяющий потребности человека в межличностных контактах (поиски спутника жизни, партнера по коллекционированию и т.д.).

11. Экологический туризм - основан на посещении заповедных территорий, участии в природоохранной деятельности.

12. Образовательный туризм - путешествия с целью обучения, например, для изучения языка.

13. Социальный туризм - это путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные цели.

Говоря о туризме как о системе, необходимо обратить внимание на её свойства.

Е. С. Милинчук указывает, что туризм как и любая другая система характеризуется: целостностью, упорядоченностью, устойчивостью, стабильностью, изменчивостью, подвижностью [18].

Одним из основных свойств системы вообще является целостность. Целостность в системе туризма проявляется в наличии связей между туристской деятельностью, природной средой, обществом и экономикой, что позволяет сохранить устойчивость туризма как системы.

Устойчивость также является свойством системы. По-нашему мнению, она означает способность адаптироваться к изменяющимся условиям, а также способность туризма как системы после отклонения возвращаться в состояние равновесия.

Изменчивость туризма обуславливает подвижность всей системы. Под влиянием причинноследственных связей туризм как система находится в развитии, движении.

Подвижность туризма как системы в настоящее время обуславливается и двумя противоречивыми тенденциями, характерными для современного общества. С одной стороны, наблюдается социальная интеграция людей, с другой - стремление к индивидуализации [14].

Несмотря на такие свойства системы, как изменчивость и подвижность - подчеркивает Е. С. Милинчук, туризм остается наиболее стабильным видом экономической деятельности.

Упорядоченность проявляется в том, что туризм как системное образование представляет собой организованную совокупность элементов системы туризма, находящихся в определенных связях между собой.

Изучая внутренне устройство такой сложной системы, разные исследователи выделяют различные ее аспекты как наиболее важные.

Известные отечественные исследователи В. С. Преображенский, Н. С. Мироненко и И. Т. Твердохлебова создали модель территориальной рекреационной системы, которая рассматривает туристскую систему как часть рекреационной системы, состоящей из взаимосвязанных гетерогенных элементов: группы отдыхающих, материально-технической базы (фондов), рекреационных ресурсов, обслуживающего персонала и органов управления.

В. С. Боголюбов и В. П. Орловская считают, что в основе туризма находятся две подсистемы: субъект туризма и объект туризма.

Под субъектом туризма понимается участник туристского мероприятия или турист, который ищет возможности удовлетворения своих потребностей путем получения специфических туристских услуг. Названные услуги предоставляются объектом туризма.

Под объектом туризма понимается все, что может стать для субъекта туризма (туриста) целью путешествия. Объект туризма (туристская отрасль)

включает в себя три основных компонента: туристский регион (место), туристскую организацию и туристское предприятие.

Под туристским регионом следует понимать географическую территорию (место, регион), которую гость или туристский сегмент выбирает с целью путешествия. Такая территория содержит все сооружения, необходимые для пребывания, размещения, питания и организации досуга туристов. Таким образом, регион представляет собой единый туристский продукт и конкурентоспособную единицу.

**Личностно-ориентированный подход** – это методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечить и поддержать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности [44].

Основу организации личностно-ориентированного подхода в обучении составляют концептуальные положения психологов о доминирующей роли деятельности в общении и формировании личности. В силу этого учебный процесс должен быть направлен не только на усвоение знаний, но и на способы усвоения и процессы мышления, на развитие познавательных сил и творческих способностей. Мы считаем, что в соответствии с этим в центре обучения должен находиться ученик, его цели, мотивы, интересы, склонности, уровень его обученности и способности.

Сегодня в отечественной педагогике и педагогической психологии, на наш взгляд, можно вести речь о следующих педагогических технологиях ориентированных на личность ученика:

- система развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В, Давыдова;
- дидактическая система обучения Л.В. Занкова;
- система обучения «по Ш.А. Амонашвили»;
- школа диалога культур В.С. Библера;

- теория планомерного формирования умственных действий и понятий П.Я. Гальперина – Н.Ф. Талызиной;

- подходы к организации обучения учителей-новаторов (И.П. Волков, В.Ф. Шаталов, Е.Н. Ильин, В.Г. Хазанкин; С.Н. Лысенкова и др.).

Условно все названные системы можно разделить на две группы, основанием для выделения которых служит уровень их методологической проработанности: культурологический или инструментальный.

Культурологические системы образования в своей основе имеют некоторые мировоззренческие или достаточно общие конкретно-научные представления о сущности человека и особенностях вхождения его в культуру [50].

Инструментальные системы в своей основе, как правило, имеют тот или иной конкретный метод, найденный в практике и составляющий основу определённой педагогической технологии.

Эти технологии доказали свою эффективность. Они получили распространение потому, что, во-первых, в условиях ещё существующей у нас классно-урочной системы занятий они наиболее легко вписываются в учебный процесс, могут не затрагивать содержания обучения, которое определено образовательным стандартом для базового уровня. Это технологии, которые позволяют при интеграции в реальный учебный процесс достигать поставленных любой программой, стандартом образования целей по каждому учебному предмету другими, альтернативными традиционным, методами, сохраняя при этом достижения отечественной дидактики, педагогической психологии, частных методик.

Кроме того, эти технологии обеспечивают не только успешное усвоение учебного материала всеми учениками, но и интеллектуальное и нравственное развитие детей, их самостоятельность, доброжелательность по отношению к учителю и друг другу, коммуникабельность, желание помочь другим. Соперничество, высокомерие, авторитарность, столь часто

порождаемые традиционной педагогикой и дидактикой, несовместимы с этими технологиями.

Они требуют смены приоритетов с усвоения готовых знаний в ходе классных занятий на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого ученика с учётом его особенностей и возможностей.

Как было указано выше, при развитии выносливости средствами туризма мы использовали системный и личностно-ориентированный подходы с учётом возрастных особенностей детей. Нами был выбран средний школьный возраст.

**Средний школьный возраст** характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 – 7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 – 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 – 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряя рост в высоту позвоночника. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину [62].

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, а у девочек в 11 – 12 лет. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 – 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском

возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично [53].

Полное морфологическое и функциональное совершенство сердца достигает лишь к 20 годам. Объем легких в возрасте с 11 – 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растут показатели жизненной емкости легких: у мальчиков – с 1970мл(12 лет) до 2600мл(15 лет); у девочек – с 1900мл(12 лет) до 2500мл(15 лет). Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективен, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14мл кислорода, в то же время как взрослый – 20мл. Подростки меньше, чем взрослые способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [67].

Это подростковый возраст – период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Именно поэтому туризм может этому способствовать[36].

### **Влияние туризма на организм детей школьного возраста.**

Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физических систем. Оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологический, обусловленный наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма [15].

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния, проявляющее в увеличении объема крови, увеличении мощности вдоха и выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Одноразовые многодневные пешие,

велосипедные, лыжные походы помимо положительного влияния на организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличении силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышцы спины – пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, а подвижность нервных процессов – в лыжных. Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Так, если кистевая сила девочек, не занимающихся спортом, в том числе, туризмом, к 16 годам, увеличиваются по сравнению с их показателями 12 – летнего возраста на 46,7%, то у регулярно занимающихся спортом – на 101,7%. У мальчиков увеличение кистевой силы составляет, соответственно, 81,2%; 99,9% и 126,5% [15].

Все более повышается оздоровительная роль современного туризма как эффективного вида активного отдыха, восстановления организма занимающихся от отрицательного воздействия промышленного труда и производства, учебной и другой деятельности, и другой деятельности, и в профилактике влияния неблагоприятных факторов и условий современной жизни. В походах и путешествиях развиваются многие ценные физические качества человека – выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и др. По данным В.С. Мятяжкова, при использовании массовых форм самодеятельного туризма в сочетании с природой – климатическими факторами значительно улучшаются показатели внешнего дыхания по сравнению с исходными данными на 200мл, наблюдается урежение пульса с 76 до 68,2уд/мин, снижение показателей артериального давления со 130/80мм рт.ст. до 115/75мм.рт.ст. и др. [22].

Систематические занятия туризмом приводят к положительным сдвигам как субъективных, так и объективных показателей: уменьшение сердечных сокращений (с 67 до 63уд/мин), спад уровня артериального

давления (с  $126 \pm 0$  до  $115 \pm 0,2$  мм рт.ст.), более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений после окончания работы [20].

Больше чем у половины занимающихся отмечено снижение веса тела: в среднем на 4,8 кг (в течение года) у имевших избыточный вес; на 2,8 кг у лиц с нормальным весом. Наряду с этим, у тех, кто имеет дефицит веса, он прибавляется. В случаях же сочетания физических упражнений с малокалорийной диетой потеря веса достигает 7 – 11 кг [22].

Основываясь на общих закономерностях в онтогенезе двигательных способностей можно предположить, что наибольший эффект от тренировки достигается в период бурного естественного развития психофизических качеств (такие периоды получили название сенситивных) [8].

Обобщая данные литературных источников, можно констатировать, что чувствительный период (в период онтогенеза) развития быстроты от 7 - 16 лет, координационных способностей от 8 - 11 лет, скоростно-силовых качеств от 9-18 лет. Интенсивный прирост силы и выносливости происходит с 12 до 20 лет (Рисунок 1).

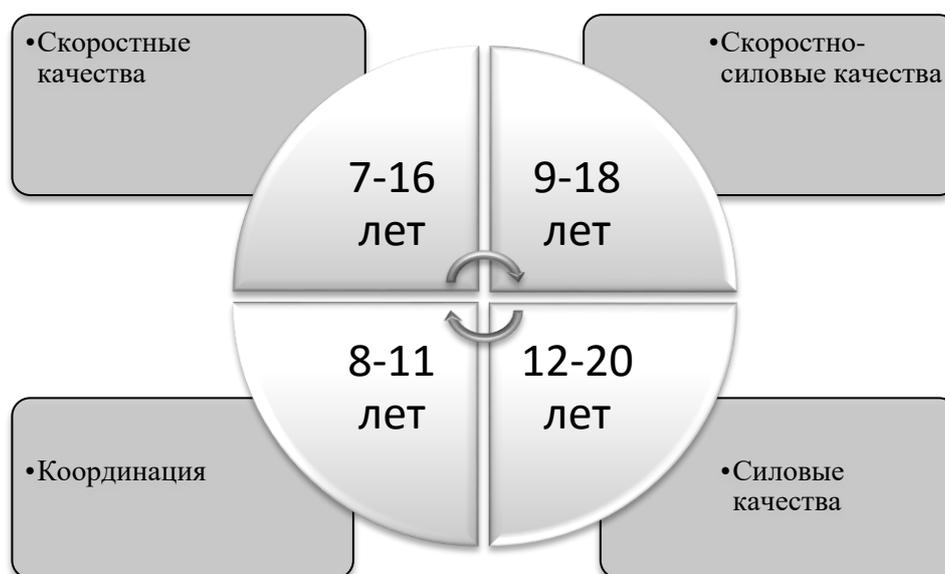


Рисунок 1. Интенсивные периоды развития физических качеств в период онтогенеза

### 1.3 Методика развития выносливости детей средствами туризма

Слово «туризм» - производное от французского «tuer» прогулка, поездка. В немецком языке «turizm» - это проведение отдыха в путешествиях, в итальянском языке - «путешествие из любопытства» [23].

Историю туризма в России можно рассматривать по двум направлениям - взрослый и детско-юношеский, которые взаимозависимые и дополняют друг друга. Организационно развивались почти самостоятельно, поскольку взрослый туризм развивался, в основном, как явление общественное, а детский туризм, являясь частью образовательной деятельности, практически всегда в той или иной мере поддерживался государством [12].

В основе развития туризма лежит естественное стремление человека познать окружающий мир, пройти нехоженными тропами, увидеть явления природы, испытать свои волевые и физические возможности, своими уникальные. Мысль об использовании прогулок и экскурсии в народном образовании России как средства обучения и воспитания учеников медленно, трудно проникла в педагогическое сознание российского общества второй половины XIX века [11].

В начале XX века к этой теме вновь привлекается внимание просвещенцев, оно получает новое раскрытие в научно-педагогической литературе: известный русский деятель народного образования педагог В.Т. Вахтеров (1853-1924гг) посвятил ей целую главу в своей последней книге «Основы новой педагогики» (издана в 1913г). В этой книге в главе «Об экскурсиях и уроках на воздухе», опираясь на мысль Ушинского о благотворном воспитательном на воздействии природы, В.Т. Вахтеров на многочисленных примерах из разных областей знаний ещё раз убедительно показал, ни с чем несравнимую ценность живого восприятия ребенком реальных предметов и явлений природы [12].

В целях реализации задач по наглядному обучению, организации экскурсий, урегулированию приема школьников и помощи им, Народный

Комиссариат Посвящения РСФСР по предложению Н.К. Крупской в декабре 1918 года организовал в Москве Центральное бюро школьных экскурсий. Таким образом, было предложено начало создания государственной системы детско-юношеского туризма [13].

Человек путешествующий был всегда. Сначала «путешествия» были названы как добывание пищи, да и сейчас мы «путешествуем» за грибами, за ягодами, за рыбой и зверем. Затем в путешествиях начал преобладать исключительно научный характер – поиск новых знаний, открытие новых территорий, всестороннее изучение Земли. Путешествия стали продолжительными и сложными, доступными только узкому кругу профессионалов [19].

Суть туризма состоит в перемещениях человека (группы людей) в пространстве из места постоянного проживания в другие места. Без перемещений нет туризма. А сами эти перемещения характеризуются, по крайней мере, тремя обязательными элементами-признаками.

1. Перемещение (его маршрут, способ, сроки и цели) происходит добровольно, без принуждения, по самостоятельно принятому человеком решению, согласованному с компаньонами. Исключением является плановый туризм, при котором человек не полностью самостоятелен в определении основных параметров перемещения.

2. Перемещение происходит в свободное от служебных обязанностей и учёбы время. Исключение сделаем для работников сферы туризма, а так же для учителей, преподавателей-руководителей детских туристических и экскурсионных групп.

3. Перемещение всегда является временным, длиться определённый срок, по истечении которого человек возвращается к месту постоянного проживания.

Справедлив афоризм: «Туризм - это краеведение, но краеведение - это не туризм». В 1950-е годы появляется большое количество научных публикаций, отражающий лучший опыт - формы, метод, тематику и другие

стороны многообразной туристско-краеведческой деятельности. Особенно следует выделить работы О.А. Архангельской, В.В. Добковича, В.А. Кравцова, А.Г. Комовского, А.Н. Прохорова и др. В них авторы дают ценные советы по организации и проведению экскурсий, походов и путешествий с учётом возрастных особенностей школьников, богатый материал по технике туризма и ориентированию на местности [15].

Современный туризм по организации деятельности делится на два направления: плановый (коммерческий) и самостоятельный (спортивно-оздоровительный). Плановый туризм предполагает организацию отдыха по туристическим путёвкам, а так же использование транспортных средств, для коллективных поездок в экскурсионных и оздоровительных целях. Самостоятельный туризм включает в себя различные формы: массовые походы выходного дня, многодневные путешествия, в том числе и спортивные походы, туристические слёты и соревнования и т.п. Отличительной чертой всех мероприятий самостоятельного туризма является то, что они организуются самими участниками [14].

В определении туризма выделяется два его понятия - «поездка» и «поход», которые в практике туристического движения наряду с общими целями имеют существенные различия.

Поездка - это путешествие по туристско-экскурсионному маршруту с использованием транспортных средств [28].

«Поход» понимается как путешествие по маршрутам с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на байдарке, плоту и т. д.). Походы различают по «плановым» и «самодеятельным» маршрутами. Походы по плановым маршрутам организуются специализированными туристско-экскурсионными учреждениями, обеспечивающими полное или частичное туристско-экскурсионное обслуживание. Походы по самодеятельным туристским маршрутам организуют сами его участники, которые с помощью специализированных туристических органов определяют маршрут, способ передвижения по нему, продолжительность,

условия и порядок организации и проведения путешествия. Походы по самостоятельным маршрутам разделяются на «походы выходного дня» и «многодневные путешествия». «Походы выходного дня» организуются в субботние, воскресные и праздничные дни. «Многодневные путешествия» проводятся в период отпусков и каникул. По территориальному признаку походы по самостоятельным маршрутам делят на «местные» (по родному краю) и «дальние». По способу передвижения на маршруте похода выходного дня и многодневные путешествия делятся на пешеходные, горные, водные (на плотах, гребных или моторных судах), лыжные, велосипедные, мотоциклетные, автомобильные и так далее. Туристические путешествия различают по категориям технической сложности. Их классификация осуществляется на основе классификации маршрутов по видам туризма, построенных в определенной логической последовательности. Основные факторы, характеризующие категорию сложности маршрута, - его общая длина, протяженность участков с естественными препятствиями [29].

На пешеходных маршрутах к таким естественным препятствиям относятся участки с сильно пересеченной местностью, осыпи, стланики, скальные участки, горные перевалы, буреломы и завалы, заболоченные места и переправы через водные преграды [68].

На лыжных маршрутах к естественным препятствиям относятся: снежная целина, буреломы, сильнопересеченная местность, а также учитываются низкая температура, высокая влажность воздуха и сильные ветры, необходимость устройства биваков в полевых условиях, отсутствие дров [59].

На водных маршрутах естественными препятствиями являются: перекаты, пороги, быстрины, завалы, волоки и др. Кроме того, учитываются встречающиеся на маршруте плотины, шлюзы, сплавы, движение против течения на бечеве или шестах, по открытым водным пространствам (озеро,

водохранилище, море), на участках, равных дневному переходу или превышающих его, сложность подхода к началу водной части маршрута [38].

На горных маршрутах категория сложности определяется количеством и трудностью преодоления перевалов, а также учитывается сложность и протяженность подходов к перевалам, средняя и максимальная высота маршрута, наличие топлива на маршруте, длительность пребывания на высоте. Самодеятельные туристические путешествия классифицируются на шесть категорий сложности. Самодеятельные туристические походы и путешествия по своим целям относятся к понятию «спортивный туризм» и являются одним из эффективных средств системы физического воспитания [29].

При организации туристических походов необходимо учитывать:

1. Разработка программы маршрута;
2. Подготовка снаряжения;
3. Обеспечение питанием;
4. Подведение итогов похода.

### **Выбор и разработка туристического маршрута.**

Выбор и разработка маршрута начинается с выбора предполагаемого района путешествия. Основу школьной детско-юношеской туристической группы, как правило, осуществляют учителя – члены школьного туристического кружка или клуба.

Организация похода начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает цель, маршрут и длительность похода, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

Несмотря на самую тщательную подготовку к туристскому походу и высокую вероятность благоприятного прогноза для сохранения здоровья туристов, все участники похода должны уметь хорошо ориентироваться в экстремальных условиях. Если возникает стихийное бедствие (обвал, землетрясение, наводнение, ураган и т. д.), один или несколько участников

похода могут быть отрезаны от группы, потерять с ней связь. В этих условиях для сохранения жизни и здоровья туристу необходимо принять правильное решение о своих дальнейших действиях. А решений может быть только два: либо оставаться в том районе, где была потеряна связь с группой, либо уйти из этого места и самостоятельно выходить к туристской базе, к ближайшему населенному пункту и т. п.

Цель и задачи похода выходного дня, как правило, заключаются в посещении новых мест, общении с окружающей природой, научиться и закрепить навыки по туристическому быту (разведения костра, установка палатки, приготовление пищи на костре и т.п.) [35].

### **Снаряжение в походе.**

Снаряжение делят на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение - это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности и предметы индивидуального пользования. Групповое снаряжение - палатки, топоры, посуда, карты, компасы. Специальное снаряжение - спасательные жилеты, верёвки, жумары, восьмерки, медицинские аптечки.

Особые требования предъявляются к обуви туриста - это хорошо разношенные кроссовки, ботинки на низком каблуке, желательно с рифленой подошвой. В них вложить войлочную стельку, пропитать смазкой, которая предохранит их от намокания. В поход лучше надевать мягкие шерстяные носки. Они впитывают пот, в них мягко идти, на них не образуются складки. Наиболее удобной одеждой для туриста является одежда спортивного типа, лучше из хлопчатобумажных тканей, штормовки.

### **Питание в походе.**

Обеспечение нормального питания - одно из важных условий успешного проведения похода.

Составление рациона.

Продовольственный рацион составляется с учетом продолжительности и сложности похода, сезона, вкусов и привычек участников похода,

возможности пополнять продукты в пути на основе требований и рациональному питанию.

Закупка, упаковка и хранение продуктов.

После того как составлен пищевой рацион похода, начинается закупка продуктов, которая поручается всем участникам похода и контролируется руководителем и завхозом группы.

К упаковке продуктов предъявляются свои требования: все продукты должны быть упакованы в матерчатые мешочки, контейнеры с плотно прилегающими крышкам фляги.

После тщательной упаковки, продукты укладываются в рюкзаки.

#### **Подведение итогов похода.**

Подведение итогов похода проводится в форме фотостендов, видеофильмов, организация и проведение туристского вечера, педагогический отчет о походе, финансовый отчет, составление паспорта похода.

После этого начинается разработка маршрута, на карте он разбивается по дням, измеряются расстояния дневных переходов, определяются ориентировочные места ночлегов, дневок, если надо, проведения исследовательских работ и экскурсий, места, где будет пополняться запас продуктов, разрабатываются запасные варианты на случай необходимости сократить или увеличить маршрут. После того как все это проделано, составляется график движения. Разрешение на выход группы дает после согласования с отделом по спорту директор школы и начальник управления образования.

Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга. Часто туристский коллектив эффективно воздействует на нарушителей дисциплины.

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта, но зато здоровью туриста могут позавидовать многие.

Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, промокнуть под дождем. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта [17].

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных качеств. Турист умеет правильно ходить, развести огонь, сварить кашу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро починить одежду.

В туристических походах школьников оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках истории, географии, биологии, математики, астрономии, которые подчас усваиваются формально и остаются обременяющим память балластом, негодным ни к какому употреблению. Но туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков [15].

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность [24].

Контакты, которые устанавливаются в походе, способствуют пониманию и установлению сотрудничества между участниками похода.

Тренировочные походы включают в себя подготовку туристов к более сложному маршруту. Имеют конкретные цели и задачи для достижения необходимых навыков и психологической подготовки, необходимых для категорийных и степенных походов [17].

В школе наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которые могут иметь разные цели.

Материальная база имеет огромное значение для занятий всеми видами спорта, но для занятий туризмом она приобретает особую важность, потому что в данном случае несоответствие материальной базы поставленным

задачам и условиям похода не только чревато невыполнением учебно-тренировочных и спортивных задач, но и создает предпосылки для возникновения несчастных случаев и заболеваний в походе.

Для каждого вида туризма существуют специальные требования к техническим средствам, снаряжению и обеспечению участников похода, но есть и общие требования ко всем видам обеспечения, выполнение которых необходимо для сохранения здоровья участников похода.

Любой вид снаряжения или обеспечения должен быть испытан до похода самими участниками многократно и в различных условиях.

При подготовке и проведении собрания руководитель составляет список общественного снаряжения и опросит ребят, кто, что сможет захватить из дома.

Перед длительным походом проводится родительское собрание, где сообщается цель, дальность, продолжительность похода.

Важным в организации группы является распределение обязанностей: командир группы, помощник командира, завхоз, санитар, секретарь или корреспондент, фотограф, видеооператор, топограф.

### **Содержательные цели туризма:**

- Физическая активность - туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям спортивного туризма, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
- Поддержка хорошего состояния здоровья - одна из основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься спортивным туризмом для сохранения здоровья. Хорошее физическое здоровье достигается за счёт активного образа жизни. Спортивный туризм создаёт для этого уникальные возможности.
- Социальная активность - создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Это программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность.

Пропаганда спортивного туризма как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества.

Спортивный туризм усиливает воспитательные возможности школы.

- Характер приключения - ожидание результата туристского похода, повышая интерес к нему, стимулирует подростка к всемерной подготовке к походу.

- Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата, что делает его интересным [31].

Спортивно-педагогическое содержание туризма состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей и лишений походной жизни. Это преодоление должно быть заранее рассчитанным, посильным и обязательно успешным, оно совершается лично каждым участником, но в условиях коллективного взаимодействия.

Спортивно-педагогические задачи будут выполнены, если удастся в течение всего срока сохранить хорошее физическое и духовное самочувствие всех участников в среде походного обитания.

К спортивному содержанию похода относятся:

- естественные препятствия (верёвочные переправы, подъёмы, спуски, длина переходов, общий километраж похода),
- ориентирование на незнакомой местности по компасу и карте,
- автономное жизнеобеспечение,
- туристско-краеведческая работа [32].

При наполнении туристского похода разнообразным спортивно-воспитательным содержанием повышается педагогическая ценность туристского похода.

Комплектование группы связано с целями похода и может осуществляться двумя способами:

1. Сначала намечают цель, а потом подбирают подходящих участников похода.

2. Выявляют желающих, а потом намечают посильные им цели.

Состав группы зависит от физической подготовленности, дальности и сложности похода, туристского опыта участников похода. Но в любом случае группа не должна превышать 25 человек [27].

Подбирая группу, нужно поинтересоваться состоянием здоровья участников похода и учесть, что туризм благотворно влияет на некоторые заболевания, укрепляет и закаляет ослабленных ребят.

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. В туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств [22].

В тренировочных занятиях основное место при работе с юными туристами отводится средствам ОФП.

Выносливость - определяющее для туриста качество. Она наиболее тесно связана с функциональной и общефизической подготовкой [26].

Для определения уровня выносливости детей чаще всего используется 6-минутный тест Купера.

Тест Купера – это несколько тестов на уровень физической подготовки и оценки физического состояния человека, объединенных общим названием. Автор простых и функциональных тестов – американский ученый-врач Кеннет Купер. Тесты на выносливость были разработаны в 1968 году для солдат в армии США.

Программа тестирования содержит около тридцати тестов, среди которых наиболее популярными являются бег, плавание и езда на велосипеде. Тесты на выносливость Купера рассчитаны на людей до 35 лет. Однако это не означает, что люди старшего возраста не могут узнать уровень своей физической подготовки. Достаточная физическая подготовка и соблюдение рекомендаций прохождения теста помогут снизить риск для здоровья [20].

Тесты Купера имеют аэробный характер нагрузок. Это означает, что все клетки организма максимально используют содержащийся в них кислород. Такой вид нагрузок исключает кислородное голодание организма и может применяться людьми с ослабленным здоровьем. При выполнении всех видов тестов Купера задействовано около двух третей мышц человека. В результате нагрузки обеспечивается влияние на мышечный аппарат, а также дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Тесты на выносливость Купера просты в исполнении, но дают исчерпывающую картину физического состояния человека. Разнообразные тесты Купера широко применяются при подготовке юношей в спецназ. Для обычного человека средней физической подготовки наиболее приемлемым будет беговой тест [20].

Чтобы провести беговые тесты Купера достаточно иметь в своем распоряжении секундомер и ровную беговую дорожку.

Тест состоит из:

1. Обязательной разминки;
2. Беговой, плавательной или вело части (6-12 минут работы);
3. Заминки.

Дополнительными факторами, которые могут повлиять на результат теста, являются температура и влажность воздуха.

Разминка перед тестом.

Чтобы выполнить тест с максимальными показателями и избежать проблем со здоровьем, необходимо выполнять разминку перед тестом.

Разминка – важное условие перед началом любого вида тестирования, будь то бег, плавание или езда на велосипеде. Время проведения разминки для всех индивидуально. В среднем от 3 до 15 минут может быть достаточно [35].

Важно помнить, что упражнения разминки призваны подготовить мышцы и системы организма к прохождению теста, а не утомить спортсмена раньше времени.

Далее необходимо разогреть мышцы при помощи общеукрепляющих упражнений и растяжки.

После разминки, которая является первым этапом прохождения теста, начинается само испытание. Тест Купера в беге состоит из работы на протяжении 6, либо 12 минут. Для каждого вида теста автор разработал соответствующие нормативы с учётом возраста и пола испытуемого. С помощью таблиц нормативов можно оценивать физическое состояние мужчин и женщин от 12 до 39 лет [36].

Таким образом, чтобы развить выносливость, мы разработали комплекс упражнений, направленный на развитие данного физического качества.

Комплекс включает в себя такие упражнения, как: ходьба по горной местности с отягощением, бег через лес с равной интенсивностью, бег с препятствиями по залу, бег по колено в воде, бег с отягощением (утяжелённый пояс), бег по песку.

#### **Ходьба по горной местности с отягощением.**

Ходьба - это доступный, физический вид аэробики, улучшающий весь организм в целом. Интересно то, что при горной ходьбе, количество сжигаемых калорий, не многим уступает их расходу при занятиях бегом.

Конечно, горная ходьба несколько отличается от ходьбы по ровной поверхности, она требует более подготовленного физического состояния, тщательно отобранной обуви для тренировок и некоторых знаний, необходимых для того, чтобы обойти непредвиденные и неприятные обстоятельства.

При горной ходьбе, лёгкие начинают усиленно вентилироваться, за счёт большого количества воздуха, при этом происходит быстрая транспортировка кислорода в мышцы и ткани, а это, в свою очередь, тренирует легкие, сосуды и мышцы сердца, повышая работоспособность и улучшая тканевый обмен. Происходит сжигание жировых прослоек, при активности всего организма, выделяется пот, а вместе с ним, вредные соли и вещества [39].

При ходьбе в гору задействованы, в основном, мышечные группы икроножных мышц, и поверхностей бедра, передние и задние мышцы. При хайкинге, предполагаются специальные палки, это помогает восходить и снять суставное и связочное напряжение. А при горной ходьбе, вся нагрузка распределяется и на связки тоже, поэтому, это наиболее сложный вид ходьбы, соответственно и сжигание калорий происходит более интенсивно.

При хождении по горам, необходимо правильно экипироваться. В сланцах и тапочках, в горы идти нельзя. Здесь нужны специальные кроссовки, чтобы не было риска подвернуть ногу, щиколотка, должна быть закреплённой. Одежда должна быть не продуваемой, но легкой, в этом случае мембрана будет идеальным вариантом, особенно в прохладный период [42].

### **Техника бега с препятствием.**

Техника бега между препятствиями идентична технике бега на длинные дистанции. Количество шагов между препятствиями произвольное и зависит от индивидуальных особенностей бегунов. За 6 — 8 беговых шагов до препятствия бегун несколько укорачивает длину шага, увеличивая частоту шагов, выполняя как бы «набегание» на препятствие.

Техника преодоления препятствия имеет большое значение для конечного результата, особенно когда соревнуются равные по силе соперники. Разница между бегом на 3000 м с препятствиями и гладким бегом на 3000 м составляет у большинства спортсменов 30 с. Преодолевать

препятствия разрешается любым способом. Раньше преодолевали препятствия с опорой на руку, с опорой на одну ногу. Современная техника показала, что наиболее эффективный способ преодоления препятствия — барьерный шаг.

Техника преодоления препятствий в беге на 3000 м значительно отличается от техники обычного барьерного бега: скорость бега меньше, отсутствует специфичный ритм шагов, нет необходимости преодолевать устойчивое препятствие с запасом 6—10 см, чтобы не задеть его ногой. Спортсмену необходимо овладеть как техникой барьерного шага, желательно с обеих ног, так и техникой преодоления препятствия с наступанием одной ноги, для преодоления ямы с водой. Место отталкивания перед обычным препятствием находится в среднем в пределах 130—140 см, приземление за барьером происходит на расстоянии 110—100 см. С наступлением утомления в беге на дистанции эти параметры будут уменьшаться: чем ниже квалификация спортсмена, тем раньше наступает это уменьшение параметров [41].

Техника бега с препятствиями у женщин не отличается от мужской техники, только всё происходит на меньшей дистанции, с меньшей высотой препятствий и меньшим их количеством. Естественно, в силу физической подготовленности, женщины выполняют этот вид бега с меньшей интенсивностью некоторых биомеханических характеристик.

### **Бег в воде.**

Бег в воде – это новый метод тренировки мышц ног и ягодиц, ведь во время тренировок существенная нагрузка приходится на нижнюю часть тела.

Бег совершается в воде с различной интенсивностью. Во время водных пробежек происходит сжигание лишнего веса, стимуляция кровообращения, восстановление мышечной массы, развитие общей координации движений, тренировка сердечно-сосудистой системы и повышения выносливости организма. Чем меньше воды, тем больше сопротивление на ноги, соответственно, сложнее бежать [42].

Время, равное пробежке в воде «съедает» вдвое больше энергии, как классический бег трусцой. Бег в воде, впрочем, заставляет работать все тело: ноги, конечно, больше всех. Во время тренировки можно варьировать упражнения: бег назад, в сторону, с ускорениями. Более мотивирующим считается тренировка в группе.

### **Бег с утяжелениями.**

Чтобы повысить эффективность любого физического упражнения, в том числе и бега, необходимо вносить разнообразие в тренировки, модифицировать их под свои физические способности. В качестве инструментов повышения сложности беговых тренировок выступает такой метод, как бег с утяжелителями, используемый для повышения скоростных качеств и прыгучести.

Любители могут применять отягощения при пробежках для увеличения своих трудозатрат, которые создадут повышенный расход калорий, а значит, процесс сжигания лишнего жира окажется более быстрым и эффективным.

Легкоатлеты (а также футболисты, баскетболисты и многоборцы) применяют утяжелители для улучшения своих спортивных результатов в дисциплинах, где требуется взрывная сила, выносливость, скорость. Для бодибилдеров бег с утяжелителями на ногах – один из самых действенных способов в максимально короткие сроки придать красивый рельеф мышцам бедер, ягодиц и голеней, укрепить сердечно-сосудистую систему. Бег с утяжелителями на руках поможет укрепить мышцы плечевого пояса, верхней части спины, что несомненно улучшит показатели любителей игровых видов спорта, боевых искусств [45].

Спортивные утяжелители изготовлены из прочной ткани с карманами, которые наполнены песком, металлическими пластинами или шариками, застежка-липучка помогает зафиксировать утяжелитель под необходимый размер. Существуют утяжелители как с уже фиксированным весом, так и со съемным (масса отягощения может меняться в зависимости от количества пластинок, вставляемых в кармашки).

Утяжелитель - пояс надежно фиксируется на талии при помощи ремня и не сковывает движений спортсмена. Бег с поясом позволяет прокачать мышцы ног, живота, ягодиц и поясницы. Начинать бегать с утяжелителями лучше с экипировки, вес которой превышает собственный вес спортсмена не более чем на 5%. Увеличивать нагрузку необходимо постепенно, чтобы избежать травмы костей и сухожилий.

### **Бег по песку.**

Бег по песку доступен не только жителям курортных городов, но и тем, кто живет в местах, где рядом протекает речка или есть пруд. Песчаный берег бывает разным: чем ближе к воде, тем плотность песка становится выше. Такая поверхность может стать прекрасной альтернативой грунту, но только с чуть более мягким покрытием [53].

В основном по песку бегают в относительно теплую погоду. Чтобы чувствовать легкость во время пробежки, необходимо выходить на тренировку либо ранним утром, когда воздух еще не прогрелся, либо ближе к вечеру, когда солнце уже садится за горизонт.

Выбор места и времени для пробежек по песку немаловажен. Когда речь идет о беге по морскому побережью, то стоит учитывать время прилива и отлива. Лучше заниматься, когда вода немного отступает от берегов, в таком случае никакие посторонние факторы не смогут отвлечь от самого процесса. Песок должен быть чистым, без посторонних предметов. Чаще всего бегуны страдают от ракушек или больших камней, которые могут порезать стопу. Маленькие камешки просто уходят глубже в песок под тяжестью массы тела спортсмена, поэтому они практически не чувствуются. Ну и, конечно, лучше остерегаться грязных пляжей, где высока доля вероятности нахождения в песке осколков стекла.

Бег по мягкой поверхности типа песка отнимает очень много сил. Такая тренировка – настоящая проверка на выносливость. Порой может казаться, что спортсмен бежит, словно на одном месте, только чуть-чуть продвигаясь вперед. Бег по песку можно сравнить с бегом по снежным сугробам,

ощущения практически идентичные. Ноги утопают в мягком грунте, при этом приходится задействовать большую силу, чтобы двигаться дальше. Таким образом, хорошо прорабатываются мышцы всего тела, развиваются связки и сухожилия. Во время бега происходит тренировка аэробных способностей организма, за счет чего они улучшаются [43].

Правильная техника бега по песку подразумевает выполнять упражнения у самой воды. Бежать у самой воды не только прохладнее, но и легче. Однако такая тренировка может нанести серьезные травмы стопам. Неподготовленные ноги после длительной пробежки будут стёрты до мозолей. Необходимо либо переходить на более мягкий песок, подальше от кромки воды, либо надевать легкие кроссовки. Чтобы песчинки не забивались внутрь обуви и не доставляли дискомфорт, можно ограничиться носками, однако лучше надеть на ноги специальные гамаши, которые спасут от нежелательного мусора в кроссовках.

Если с выработкой техники бега есть проблемы, и никак не удается научиться постановке стопы по всем правилам, то бег по песчаной поверхности должен помочь. Песок просто не позволит бежать неправильно. Если пятка будет сильно ударяться о землю, то в скором времени спортсмен просто увязнет. Чтобы бежать легче, тело само подстроится под условия: шаг станет короче, касание поверхности легким, а приземление будет приходиться на носки.

При выполнении комплекса упражнений необходимо учитывать длительность отдыха.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов:

*Полные (ординарные) интервалы*, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

*Напряженные (неполные) интервалы*, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления. При этом не обязательно будет происходить существенное внешних количественных показателей (в течение известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека.

*Минимакс интервал*. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет ни какой работы, при активном - заполняет паузы дополнительной деятельностью [14].

### **Варьирование нагрузки.**

Варьирование нагрузки может способствовать либо развитию специальной выносливости, либо поддержанию достигнутого уровня данного качества. Чередование нагрузок достигается подбором средств и методов тренировки, а также объема и интенсивности нагрузки.

Выбор нагрузок в тренировочном занятии зависит от величины усилия (нагрузки) во время основной работы, продолжительности каждого усилия, количества рабочих отрезков, величины и характера отдыха. Например, если задача занятия - поддержать достигнутый уровень специальной выносливости в августе, сентябре, то воздействие нагрузки на организм спортсмена должно быть в пределах 50-70% от его возможностей в данное время [41].

Если задача занятия - развитие выносливости (в октябре), то удлиняются рабочие отрезки и сокращаются интервалы отдыха.

Число повторений работы с критической интенсивностью определяется возможностью поддерживать "устойчивое состояние" обменных процессов.

Для надкритической интенсивности характерно 5-7 повторений малого объема работы на коротких отрезках [13].

Физические нагрузки с субкритической и критической интенсивностью можно выполнять продолжительное время (от 1 до 3 часов). В итоге сумма отрезков может быть близкой к дистанции соревнований (10-30 км). Если после нагрузки частота пульса не снижается в течение 2-3 мин. до 140 ударов, то данную работу следует прекратить и перейти к выполнению работы со слабой или средней интенсивностью [14].

При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном увеличении количества повторений ведет к истощиванию бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо резко снижается их интенсивность [24].

Исходное состояние организма перед выполнением тренировочного занятия определяет объем физической нагрузки (количество повторений отрезков с критической и субкритической интенсивностью). Перед выполнением тренировочного занятия исходное состояние организма может быть следующим: а) неполное восстановление; б) полное восстановление; в) состояние сверхвосстановления (фаза суперкомпенсации) [9].

Для развития выносливости в туризме нами были применены следующие методы:

*Равномерный метод*, который характеризуется слабой или средней интенсивностью передвижения и большой продолжительностью. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Этот метод применяют на протяжении всего годичного цикла, наибольший объем тренировки этим методом туристы выполняют на первом, втором и в начале третьего этапа подготовительного периода.

Интенсивность тренировок на выносливость должна повышаться постепенно. Такая постепенность необходима для адаптации систем организма, лимитирующих выносливость: сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других [52].

*Переменный метод* характеризуется выполнением циклической нагрузки при частоте пульса  $160 \pm 10$  ударов со слабо выраженными интервалами отдыха. При переменной методе количество работы с предельно допустимой частотой сердечных сокращений (170 ударов) не должно быть больше 10% и с минимальной частотой (150 ударов в минуту) - не больше 20% общего объема нагрузки. Он отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега с отягощением) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п. [9].

При использовании этого метода улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способности организма потреблять кислород, обмен веществ в мышцах, использование щелочных резервов. Недостатком данного метода является то, что скорость передвижения не контролируется и спортсмен не знает своих возможностей. Переменный метод способствует развитию у туриста скоростной выносливости. Основным средством ее является бег и смешанное передвижение (ходьба, бег). Длина тренировочной дистанции меньше, чем при равномерной тренировке, однако отдельные отрезки проходятся с большей интенсивностью.

*Интервальный метод* характеризуется сочетанием работы (частота пульса  $170 \pm 10$  ударов) с четко выраженными интервалами отдыха. Продолжительность работы при частоте пульса 180 ударов (главным образом в конце подъема) не должна превышать 10 % общего объема работы, а при частоте пульса 140-150 ударов - 20 % [9].

Этот метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее

запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости. Интервальный метод, в свою очередь, делит на несколько типов тренировок:

Первый тип - тренировка на очень коротких отрезках с многократными повторениями, скорость 95-100% соревновательной;

Второй тип - тренировка на коротких отрезках в условиях естественного передвижения по дистанции, скорость 90-95% соревновательной;

Третий тип - тренировка на коротких отрезках на строго определенном участке дистанции, скорость 90-95% соревновательной;

Четвертый тип - тренировка на удлиненных отрезках с меньшим количеством повторений, скорость 85-95% соревновательной;

Пятый тип - сочетание тренировок на коротких и длинных отрезках, скорость 85-95% соревновательной;

Шестой тип - сочетание тренировок на коротких и длинных отрезках в естественных условиях передвижения по дистанции, скорость 85-95% соревновательной;

Седьмой тип - интервальная работа на длинных отрезках, скорость 85-95% соревновательной [7].

Интервальный метод в основном применяется в осеннем этапе подготовки.

*Повторный метод* используется для развития и проявления (на достигнутом уровне подготовленности спортсмена) того или иного качества. Интенсивность упражнений 90-100% от максимальной. Количество повторений небольшое - до 4 раз. Интервала отдыха длительные - от 6 до 10-

45 мин. и длятся с таким расчетом, чтобы спортсмен мог повторить следующее прохождение отрезка дистанции с наивысшей скоростью.

*Соревновательный метод* предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

Огольцов И.Г. выделяет четыре метода, или вида, тренировок:

1. Круговая тренировка.
2. Игровая тренировка.
3. Разносторонняя, или общеразвивающая, тренировка.
4. Метод сопряженных воздействий [10].

Метод круговой тренировки требует непрерывного (поточного) выполнения упражнений на снарядах, со снарядами или без снарядов. Он предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений ("станций"), которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз. Применение метода круговой тренировки имеет следующие преимущества:

1) Позволяет избежать монотонности занятий. Быстрая смена различных упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

2) В занятия включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования мест тренировок.

3) Создаются условия для самостоятельной работы.

4) Этот метод позволяет регулярно проверять свои физические возможности.

Игровые тренировки служат для воспитания двигательной координации. Туристам рекомендуется играть в баскетбол, футбол, волейбол. Объем игровых тренировок определяется задачами. Игры можно применять как для активного отдыха в разгрузочных циклах, так и для нагрузки.

Об уровне подготовленности туриста принято судить прежде всего по спортивным результатам. Однако, в спортивном туризме, как ни в одном

другом виде спорта, при оценке уровня достижений необходимо учитывать ряд переменных факторов: рельеф местности и условия передвижения, масштаб соревнований и состав участников и др. Система подготовки в спортивном туризме является многогранным процессом, основными компонентами которого являются общетуристская, специальная, физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная подготовка. Высокий результат в спортивном туризме не может служить объективным критерием подготовленности [29].

### **Выводы по первой главе**

Предложенная методика основывается на комплексе упражнений. Таким образом, мы определили, что выносливость - это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени. Различают общую и специальную выносливость. Выделяют два способа измерения выносливости: прямой и косвенный.

В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности маршрута, темпа передвижения, веса рюкзака, метеорологических условий. На фоне утомления возрастает возможность появления ошибок при преодолении опасных и сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасности туристов во многом зависят от выносливости.

К основным методам развития общей выносливости можно отнести следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод. Специальную выносливость развивают другими методами воздействия. К ним относятся: метод непрерывного упражнения (равномерный и переменный); методы интервального прерывного

упражнения (интервальный и повторный); соревновательный и игровой методы.

Более успешными средствами развития общей выносливости будут являться те упражнения, которые вызывают максимальную производительность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Для эффективного развития специальной выносливости более рациональными средствами будут являться: специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

К числу факторов, от которых зависит проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности можно отнести следующие: функциональной устойчивости, личностно-психический, биоэнергетический, генетический и фактор функциональной и биохимической экономизации.

Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физических систем.

## **ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по реализации методики развития выносливости детей средствами туризма**

### **2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы по развитию выносливости детей средствами туризма**

Цель исследования: Обосновать эффективность методики развития выносливости детей средствами туризма.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Разработать и обосновать методику развития выносливости детей средствами туризма;
3. Проверить опытно-поисковым путём эффективность развития выносливости детей средствами туризма.

Экспериментальная работа проводилась в 3 этапа с мая 2018 по май 2019 года на базе МБОУ «СОШ №107» г. Челябинска. Исследованием было охвачено 20 детей в возрасте 12-14 лет, из которых 10 детей составили контрольную группу и 10 – экспериментальную.

На I этапе исследования проводился анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по теме исследования, осуществлялся выбор теоретико-методологической базы исследования. Уточнялись цель, объект, предмет, гипотеза, задачи. Осуществлялся констатирующий этап педагогического эксперимента.

На II этапе учитывали методологическую основу разработки методики развития выносливости детей средствами туризма. Проводился формирующий эксперимент.

На III этапе внедрена методика по развитию выносливости детей средствами туризма; проводилось обобщение материалов по результатам экспериментальной работы, обработка результатов, формирование выводов, оформление научно-исследовательской работы.

С целью определения эффективности разработанной программы физической подготовки, учитывая показатели физического развития и физической подготовленности, были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная (по 10 человек в каждой, в возрасте 12-14 лет).

Методика обучения экспериментальной и контрольной групп существенно отличались тем, что контрольная группа тренировалась по рекомендованной Министерством образования РФ программе Ю.С.Константинова и А.Г.Маслова, предусматривающей объем (в модифицированной программе) 64 часа ОФП в год и не совершали туристических походов. Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной методике, которая включала в себя осуществление туристических походов и реализацию в ходе их проведения комплекса специальных упражнений, направленных на развитие выносливости.

#### **Теоретический анализ литературных источников.**

Включает изучение состояние вопроса развития выносливости и физических качеств у подростков. Нами были проанализированы учебно-методические пособия, научные статьи, авторефераты и монографии.

#### **Педагогические методы исследования.**

Педагогический эксперимент включал реализацию программы по спортивно-оздоровительному туризму, направленную на повышение уровня физической подготовленности подростков, в частности развития выносливости.

Для определения уровня выносливости, проводилось анкетирование и тестирование у детей (12-14 лет).

Анкетирование состояло из пяти пунктов:

1. Ф.И.;
2. Класс;
3. Возраст;
4. Занимаетесь ли спортом в свободное от учёбы время?
5. Если да, то каким?

Тестирование проводилось в виде 6-минутного бега Купера.

Эту разновидность бега принято выполнять на стадионе – на беговой дорожке, или в другом, приспособленном для бега, месте. На стадионе испытуемым нужно пробежать 400-метровый круг, а во втором варианте используется размеченная дистанция, различная в зависимости от условий длины.

От линии старта через каждые 20 м., должны быть установлены таблички, на которых указывается метраж (20, 40, ... , 400 м.). Если же бег осуществляется, к примеру, по 150-метровой дорожке в лесопарковой зоне, то с одной стороны таблички должен быть указан метраж от стартовой линии, а со второй – метраж в направлении стартовой линии.

Разметка может быть нарисована мелом либо краской на асфальтированной дорожке. В случае если это на стандартном стадионе, где известно, что внутренний круг 400 метров, то таблички условны.

Тест состоит из:

- Обязательной разминки;
- Беговой части (6 минут работы);
- Заминки.

Беговая разминка:

1. Ходьба в быстром темпе по стадиону 2-3 минуты;
2. 30 секунд бег трусцой
3. 30 секунд ходьба в быстром темпе;

Для 6-минутного теста Кеннет Купер разработал соответствующие нормативы с учётом возраста и пола испытуемого. С помощью таблицы нормативов можно оценивать физическое состояние мужчин и женщин от 12 до 39 лет (Таблица 2).

Таблица 2.

**Оценка норматива «6-минутный тест Купера», в метрах**

Класс	Мальчики			Девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
7	1300	1200	1100	1000	900	800
8	1350	1250	1150	1050	950	850
9	1400	1300	1200	1100	100	900

**Порядок сдачи шестиминутного норматива.**

После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» тренер включает секундомер, а спортсмены начинают забег.

Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие.

Результаты бега учитываются по взаимному контролю. Для этого до забега участников испытания нужно поделить попарно. Тогда как один из пары продолжает бежать, считая расстояние, второй осуществляет счёт кругов, которые пройдет партнер.

Когда до окончания забега остается 10-15 сек. преподаватель должен подать сигнал, к примеру: «Внимание, осталось 15 сек.!». Услышав сигнал бегущие, вместе с контролирующими их партнерами, должны обратить внимание на разметку и оценить пройденное расстояние.

По команде «Стоп» нужно зафиксировать таблички, рядом с которыми остановится бегун. Зафиксированная табличка и число пройденных кругов преподаватель записывает в свой протокол тестирования. Если бегущий остановится по середине между 2-х табличек, то результат нужно будет зафиксировать с точностью до 10 м.

К примеру, если длина дистанции составляет 250 м., середина меж табличек «140» и «160» м. Пройденное им расстояние будет составлять  $(250 \text{ м.} \times 2 \times 2) + 150 \text{ м.} = 1150 \text{ м.}$  В других случаях добавка от незавершенной дистанции определяется исходя из значения самой близко расположенной таблички. К примеру, по предыдущему примеру, бегущий остановился за 3 м. до таблички с отметкой «160», тогда расстояние, пройденное им составляет  $(250 \text{ м.} \times 2 \times 2) + 160 \text{ м.} = 1160 \text{ м.}$  [67].

В забеге принимают участие не более 20 испытуемых. Каждый участник постоянно должен быть в поле зрения преподавателя, проводящего тестирование и партнеров, которые дублируют подсчёт результатов бега. Перед выполнением упражнения дети тщательно подготавливаются. Подготовка включает в себя инструктаж и разминку. Обувь должна быть удобная, надежно фиксирующая стопы ног.

По окончании времени измеряется дистанция, которую удалось преодолеть бегуну. Результат теста соотносится с таблицей нормативов, после чего делается вывод об уровне физической подготовки испытуемого.

После того, как провели анкетирование и тестирование, мы зафиксировали следующие результаты. Анкетирование показало, что дети не занимаются никакими видами спорта, кроме уроков физической культуры (Таблица 3).

Проанализировав данную таблицу, мы сформировали контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа начала заниматься спортивным туризмом с применением нашего комплекса специальных упражнений.

Кроме того, результаты тестирования показали, что у обучающихся обеих групп уровень выносливости – низкий (Таблица 4).

Таблица 3.

*Результаты анкетирования детей 12-14 лет*

<b>Фамилия, имя</b>	<b>Класс</b>	<b>Возраст (лет)</b>	<b>Занятие спортом в свободное от учёбы время</b>	<b>Вид спорта</b>
Вячеслав М.	7	12	Нет	-
Александр Д.	7	12	Нет	-
Валерий А.	8	13	Нет	-
Станислав С.	8	13	Нет	-
Сергей Т.	9	14	Нет	-
Дмитрий Р.	7	12	Нет	-
Андрей П.	7	12	Нет	-
Никита К.	8	13	Нет	-
Михаил В.	8	13	Нет	-
Сергей Е.	9	14	Нет	-
Юлия М.	7	12	Нет	-
Ирина Н.	7	12	Нет	-
Дарья А.	8	13	Нет	-
Любовь П.	8	13	Нет	-
София Ф.	9	14	Нет	-
Диана Х.	7	12	Нет	-
Елена Е.	7	12	Нет	-
Анна О.	8	13	Нет	-
Мария Л.	8	13	Нет	-
Алёна С.	9	14	Нет	-

Таблица 4.

**Результат теста Купера «6-минутный бег» у детей 12-14 лет в начале эксперимента**

<b>Контрольная группа</b>						
Класс	Мальчики	Результат (в метрах)	Оценка	Девочки	Результат (в метрах)	Оценка
7	Вячеслав М.	1120	У	Юлия М.	830	У
	Сергей Т.	1100	У	Ирина Н.	910	Х
8	Валерий А.	1220	Х	Дарья А.	880	У
	Станислав С.	1190	У	Любовь П.	860	У
9	Александр Д.	1340	О	София Ф.	980	У
<b>Экспериментальная группа</b>						
Класс	Мальчики	Результат (в метрах)	Оценка	Девочки	Результат (в метрах)	Оценка
7	Дмитрий Р.	990	У	Диана Х.	780	У
	Андрей П.	1130	Х	Елена Е.	750	У
8	Никита К.	1110	У	Анна О.	820	У
	Сергей Е.	1160	У	Мария Л.	930	Х
9	Михаил В.	1170	У	Алёна С.	890	У

Анкетирование и тестирование показали, что дети из контрольной и экспериментальной групп на момент эксперимента не занимались никаким видом спорта и посещали только уроки физической культуры. На основании данных мы пришли к заключению, что у обучающихся обеих групп отмечается низкий уровень общей выносливости (Рисунок 2).

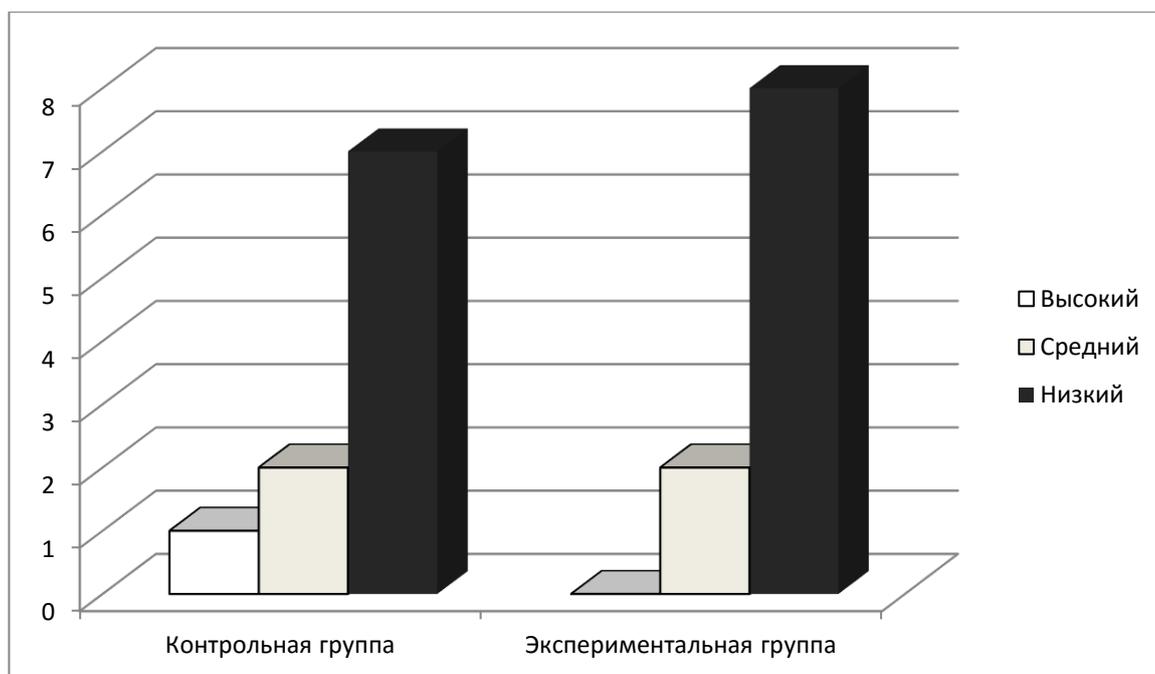


Рисунок 2. Уровень общей выносливости детей в начале эксперимента

В целях повышения уровня общей физической подготовки юных спортсменов и, в частности, общей и специальной выносливости, нами был разработан комплекс специальных упражнений, направленный на повышение указанных физиологических параметров. Комплекс включает в себя такие упражнения, как: ходьба по горной местности с отягощением, бег через лес с равной интенсивностью, бег с препятствиями по залу, бег по колено в воде, бег с отягощением (утяжелённый пояс), бег по песку.

## 2.2 Реализация методики и анализ результатов экспериментальной работы

При внедрении комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости детей, у них учитывались анатомо-физиологические особенности. В программу специальных упражнений были включены те, которые с высокой достоверностью определяют степень подготовленности юных спортсменов. Был проведен сравнительно-сопоставительный анализ результатов участников туристических соревнований: членов детского

спортивного туристского клуба «СЮТур» и членов других спортивных секций или клубов (по протоколам соревнований).

Для изучения уровня общей выносливости у детей 12-14 лет были использованы следующие методы исследования:

3. Теоретические: анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования, сравнение;

4. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, наблюдение, тестирование, количественный и качественный анализ полученных данных.

Для определения выносливости, проводилось анкетирование и тестирование Купера (в виде 6-минутного бега).

В ходе работы был разработан авторский комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости детей. В тренировочном процессе нами использовались следующие упражнения и тесты для развития общей выносливости у детей 12-14 лет, занимающихся спортивным туризмом:

1. Бег через лес с равной интенсивностью;
2. Бег с препятствиями по залу;
3. Бег по колено в воде;
4. Бег с отягощением (утяжелённый пояс);
5. Бег по песку;
6. Ходьба по горной местности с отягощением.

Выносливость развивается на протяжении всего годового цикла туриста. Годовой цикл тренировки при занятии туризмом условно разделяется на 2 периода: подготовительный и соревновательный.

**Подготовительный период** разбивается на 3 этапа: весенне-летний, летне-осенний и осенне-зимний.

Основными задачами *весенне-летнего* этапа являются: повышение общей физической подготовки спортсменов (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, равновесия), совершенствование техники в имитационных упражнениях и передвижении, овладение теоретическим

знаниям по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма и другими вопросами.

Задачи *летне-осеннего* этапа: развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей, постепенное повышение работоспособности в беге, ходьбе, в передвижении с отягощениями, увеличение интенсивности тренировочных занятий. Для этого необходимо, начиная примерно с середины июля и до конца октября, использовать развивающий режим тренировки. На данном этапе необходимо периодически использовать восстанавливающий и поддерживающий режимы тренировки, т. к. менее интенсивная работа будет способствовать лучшему восстановлению работоспособности организма спортсмена после больших по объему и интенсивности нагрузок.

Тренировочными средствами в весенне-летний и летне-осенний этапы являются: ходьба по горной местности с отягощением, бег через лес с равной интенсивностью, бег по колено в воде, бег с отягощением (утяжелённый пояс), бег по песку, реализуемые в туристическом маршруте и на базе МБОУ «СОШ №107» г. Челябинска. Как следует из этого перечисления, круг средств очень широк и воздействует на самые различные системы и функции организма спортсмена, в частности, выносливости.

Задачи *осенне-зимнего* этапа: восстановление навыка передвижения с отягощениями, развитие специальной выносливости, поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости, создание базы для выступления в соревнованиях, постепенное приобретение опыта выступления в соревнованиях. На этом этапе средства имеют более выраженный специальный характер: бег с препятствиями по залу, бег с отягощением (утяжелённый пояс) и в конце этапа передвижение со снаряжением в походе выходного дня.

В тренировочных занятиях этого периода основное место при работе с юными туристами отводится средствам ОФП. Выносливость - определяющее

для туриста качество. Она наиболее тесно связана с функциональной и общефизической подготовкой [57].

**Соревновательный период** начинается в январе и заканчивается в середине апреля. Задачи периода: подведение туристов ко времени главных стартов, к уровню наивысшей работоспособности, совершенствование физических функциональных, технических, тактических и волевых возможностей спортсменов, накопление опыта соревнований. В соревновательный период основное тренировочное средство - передвижение со снаряжением. Дополнительные: кроссы, упражнения на растягивание и расслабление, а также поддерживающие силовую выносливость мышц ног, рук и туловища.

Таким образом, важную часть в развитии общей выносливости составляли летние походы выходного дня, поскольку юный спортсмен совершал переходы по горной местности с рюкзаком до 23 - 27 кг. За сезон, как правило, спортсменом совершается 3–4 спортивных похода, при этом опытные тренеры чередуют пеший, водный и горные маршруты.

Из вышеперечисленных видов спортивных походов, используемых нами в работе с детьми, особо хочется отметить походы в горах. С помощью таких тренировочных походов в условиях высокогорья решаются две важные задачи повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды: повышение физиологических и психологических границ устойчивости.

На протяжении эксперимента дети из обеих групп посещали уроки физической культуры (3 часа в неделю), экспериментальная группа, кроме этого, в системе занималась спортивным туризмом (4-5 ч. в неделю).

Во время проведения эксперимента нами проводились наблюдения за показателем максимального потребления кислорода (МПК) детьми в контрольной и экспериментальной группах, так как общеизвестно, что этот показатель является одним из наиболее надежных показателей физической работоспособности человека (Рисунок 3).

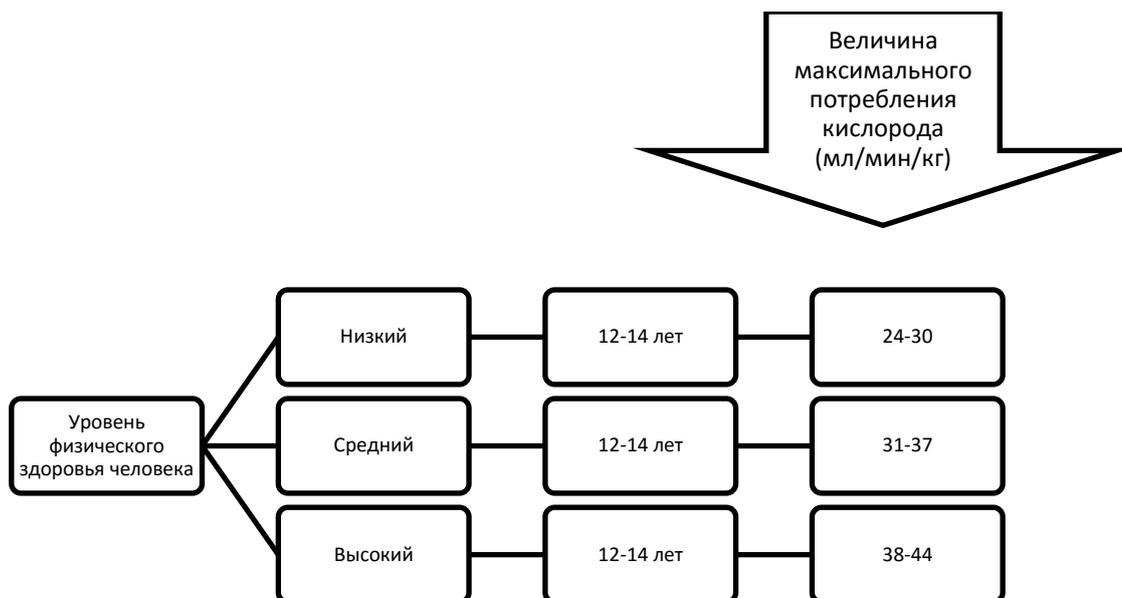


Рисунок 3. Показатели максимального потребления кислорода (МПК) детьми

**Максимальное потребление кислорода (МПК)** - это наибольшее количество кислорода, выраженное в миллилитрах, которое человек способен потреблять в течение 1 минуты. Является критерием аэробной мощности. Считается, что именно МПК является фактором влияющим и лимитирующим работоспособность в циклических видах спорта [53].

Физические возможности организма, его мышечная работоспособность в значительной мере зависит от потребления кислорода. Чем выше способность организма использовать кислород, тем при определенных условиях, выше физические возможности организма, его здоровье и устойчивость по отношению к неблагоприятным факторам среды [56].

Измерения проводились в начале и в конце эксперимента на беговой дорожке (Таблица 5, 6).

Происходил тест на нагрузку, в котором интенсивность упражнений постепенно увеличивается, при этом измеряются:

- Вентиляция;
- Концентрация кислорода и углекислого газа во вдыхаемом и выдыхаемом воздухе.

Таблица 5.

*Измерения максимального потребления кислорода (МПК) в контрольной группе*

И.О.	Возраст (лет)	Показатель МПК (мл/мин/кг)		Уровень физического здоровья	
		В нач. эксп.	В конце эксп.	В нач. эксп.	В конце эксп.
Сергей Т.	12	24	25	Н	Н
Юлия М.	12	32	34	С	С
Ирина Н.	12	27	32	Н	С
Валерий А.	13	29	33	Н	С
Станислав С.	13	26	26	Н	Н
Дарья А.	13	35	37	С	С
Любовь П.	13	28	35	Н	С
Александр Д.	14	26	28	Н	Н
София Ф.	14	34	36	С	С

Таблица 6.

**Измерения максимального потребления кислорода (МПК) в  
экспериментальной группе**

И.О.	Возраст (лет)	Показатель МПК (мл/мин/кг)		Уровень физического здоровья	
		В нач. эксп.	В конце эксп.	В нач. эксп.	В конце эксп.
Андрей П.	12	31	40	С	В
Диана Х.	12	25	31	Н	С
Елена Е.	12	26	33	Н	С
Никита К.	13	34	39	С	В
Сергей Е.	13	27	33	Н	С
Анна О.	13	26	32	Н	С
Мария Л.	13	33	42	С	В
Михаил В.	14	28	43	Н	В
Алёна С.	14	26	38	Н	В

Измеренные результаты МПК в экспериментальной группе оказались средними и высокими, по сравнению с контрольной группой, отсюда можем сделать вывод, что уровень выносливости у детей, занимающихся туризмом, выше, чем у ребят, посещающих только уроки физической культуры.

За время исследования нами проводился мониторинг результатов специальных упражнений, предлагаемых с целью развития выносливости участников экспериментальной группы.

Был отмечен рост показателей по тесту «Бег по песку», который используется нами в разработанном комплексе упражнений с целью улучшения работы кардиореспираторной системы. Участники бежали по песку 1 минуту. По окончании времени замерялась дистанция. Результат упражнения «Бег по песку» за один год в среднем повысился на 60% (Рисунок 4).

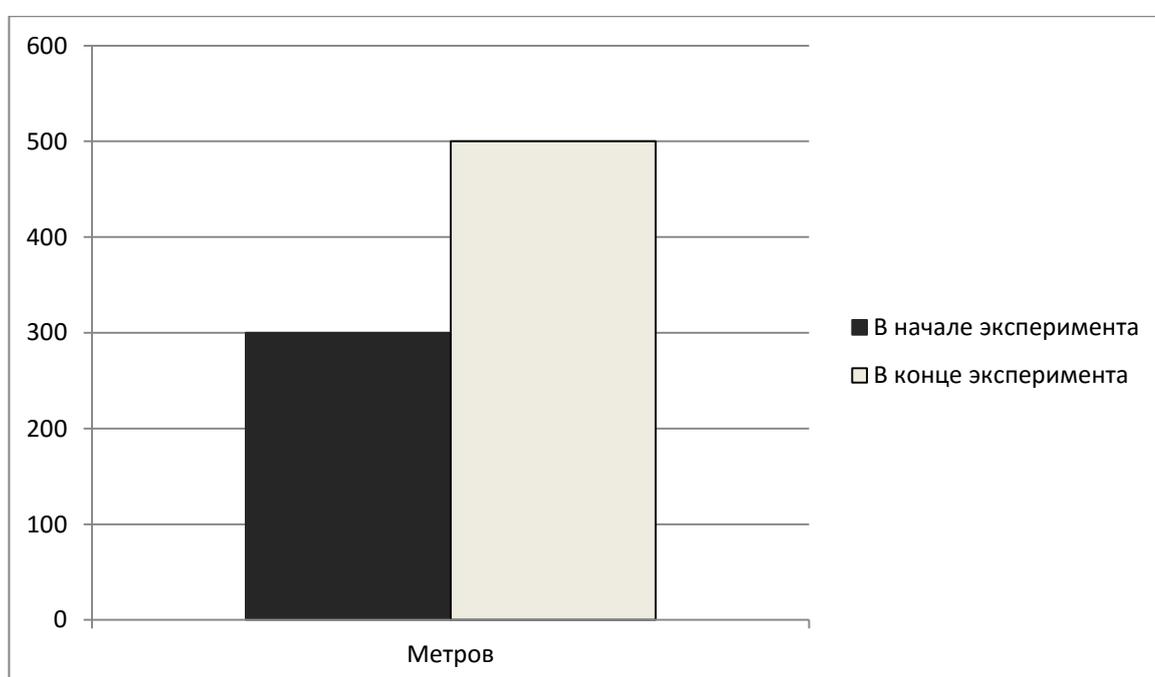


Рисунок 4. Упражнение «Бег по песку»

Эффективным упражнением в предложенном комплексе считаем тест «Ходьба по горной местности с отягощением». Цель которого – повышение уровня специальной выносливости. Упражнение полностью имитирует туристический поход. За 1 минуту дети поднимались в гору с рюкзаками. Замерялось пройденное расстояние. Мониторинг результатов теста «Ходьба по горной местности с отягощением» за один год показывает, что личные

показатели детей экспериментальной группы в среднем повысились на 20% (Рисунок 5).

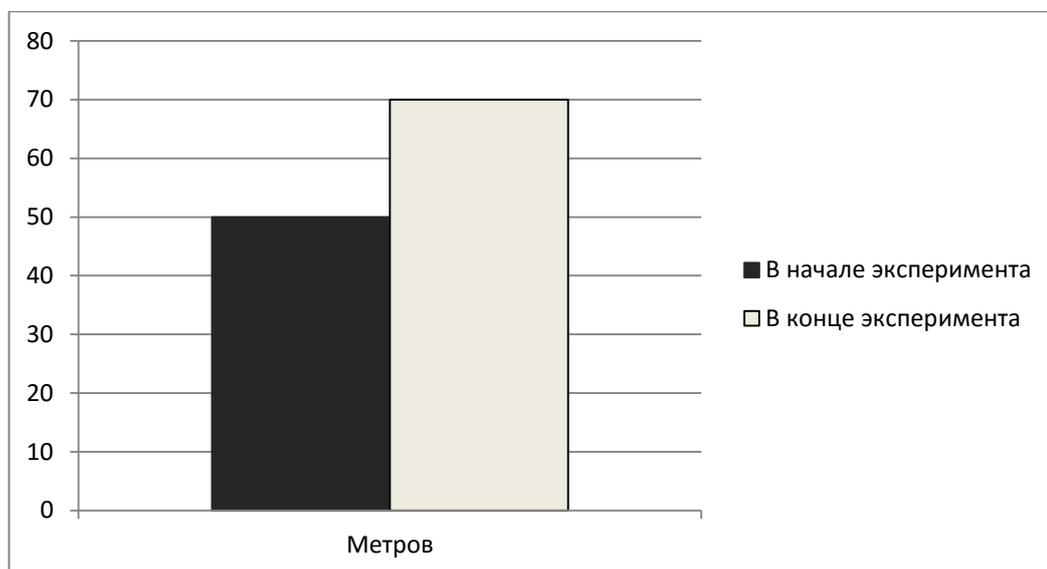


Рисунок 5. Упражнение «Ходьба по горной местности с отягощением»

Так же были проведены повторные измерения уровня общей выносливости при выполнении упражнения «Бег по колено в воде» у экспериментальной группы. Дети пробегали дистанцию за 30 секунд. По указанным измерениям получены следующие результаты (Рисунок 6).

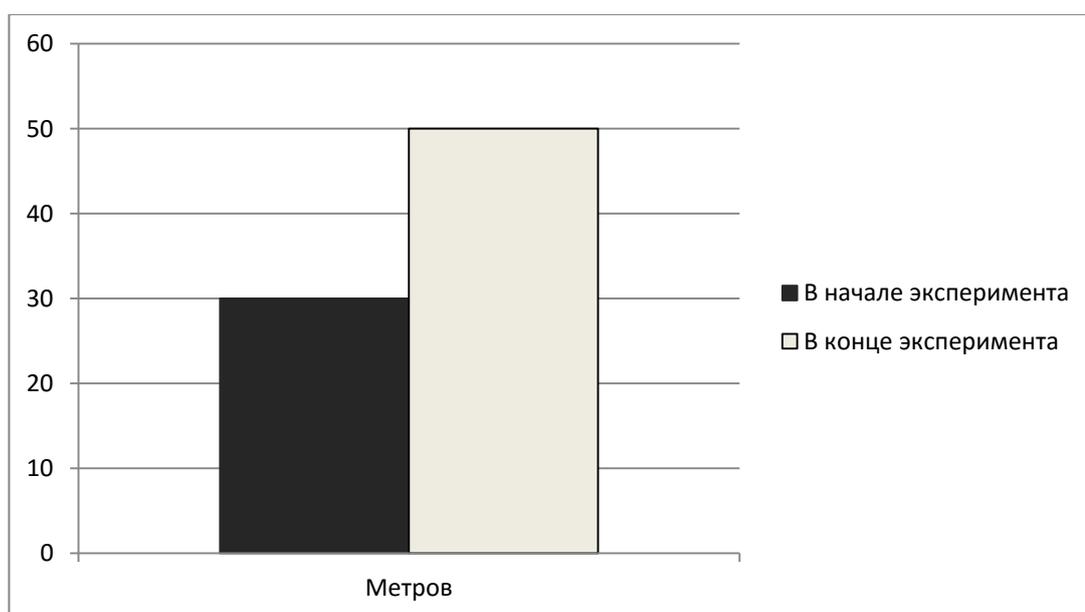


Рисунок 6. Упражнение «Бег по колено в воде»

Упражнение «Бег по колено в воде» показал, что средний показатель в экспериментальной группе составил 60% от начала эксперимента.

Результаты выносливости у экспериментальной группы растут с каждым полугодовым и годовым циклами. Это во многом связано с особенностями физиологического развития подростков, однако если на первоначальном этапе результаты выносливости у детей были практически одинаковые, то уже через год у спортсменов, занимающихся по нашей методике, они стали значительно выше.

Аналогичные результаты мы получили и по упражнению «Бег с препятствиями по залу», который также проводился с 2018 по 2019 годы в экспериментальной группе детей. В спортивном зале за 1 минуту дети пробегали через барьеры. Расстояние замерялось. В экспериментальной группе с начала эксперимента показатели выносливости увеличились на 45% (Рисунок 7).

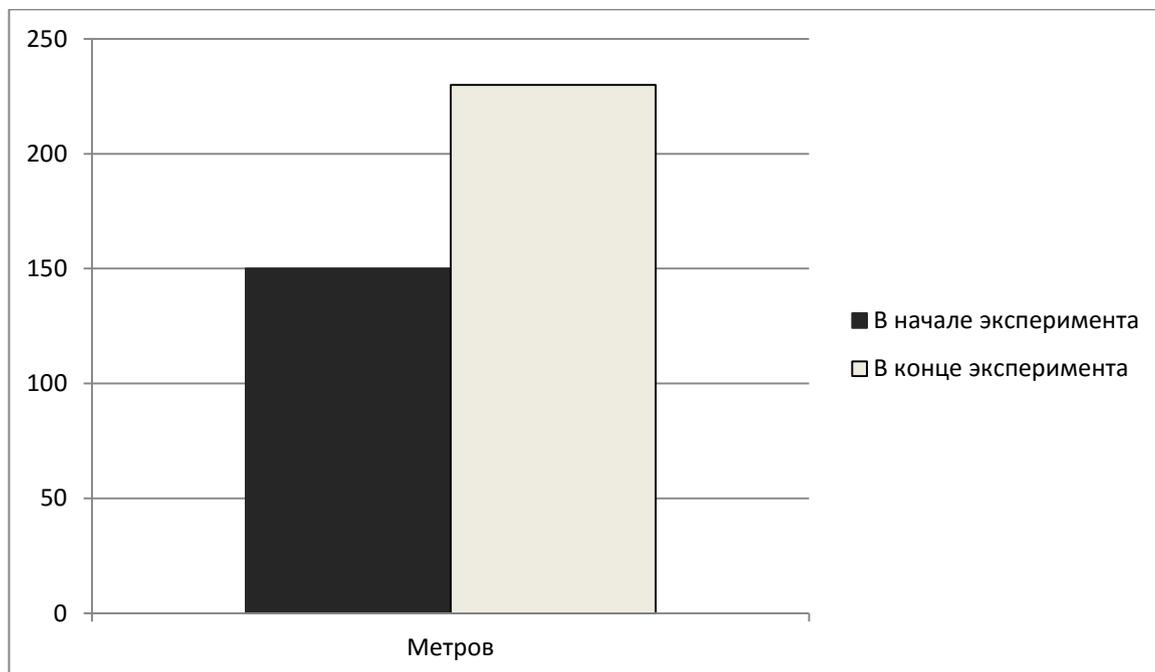


Рисунок 7. Упражнение «Бег с препятствиями по залу»

В конце эксперимента мы провели повторное тестирование на уровень общей выносливости детей по 6-минутному тесту Купера (Таблица 7).

Таблица 7.

**Результат теста Купера «6-минутный бег» у детей 12-14 лет в  
конце эксперимента**

<b>Контрольная группа</b>						
Класс	Мальчики	Результат (в метрах)	Оценка	Девочки	Результат (в метрах)	Оценка
7	Вячеслав М.	1180	Х	Юлия М.	950	У
	Сергей Т.	1230	Х	Ирина Н.	920	У
8	Валерий А.	1240	Х	Дарья А.	930	У
	Станислав С.	1260	У	Любовь П.	890	Х
9	Александр Д.	1360	О	София Ф.	1020	У
<b>Экспериментальная группа</b>						
Класс	Мальчики	Результат (в метрах)	Оценка	Девочки	Результат (в метрах)	Оценка
7	Дмитрий Р.	1290	Х	Диана Х.	980	Х
	Андрей П.	1320	О	Елена Е.	1010	О
8	Никита К.	1380	О	Анна О.	1080	Х
	Сергей Е.	1350	Х	Мария Л.	1040	У
9	Михаил В.	1390	О	Алёна С.	1130	О
П						

Проанализировав результаты данной таблицы, мы видим, что благодаря нашему комплексу упражнений, уровень выносливости детей экспериментальной группы увеличился на 60% от начала эксперимента, в то

время как в контрольной группе, где дети занимаются только уроками физической культуры – на 15% (Рисунок 8).

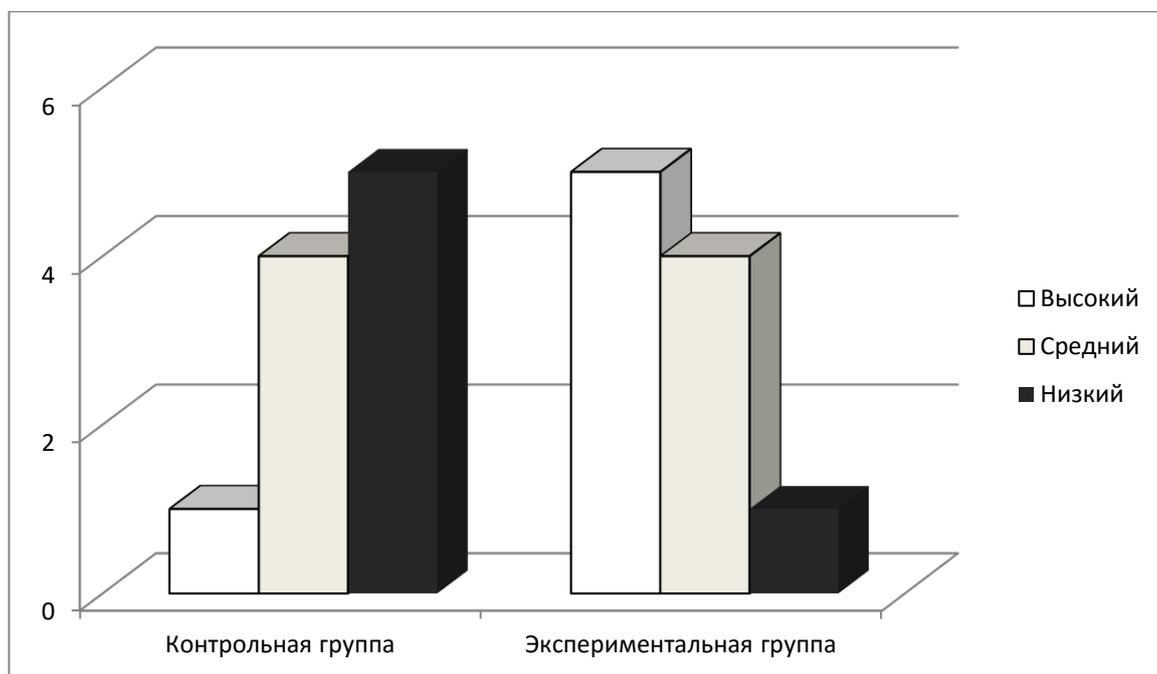


Рисунок 8. Уровень общей выносливости в конце эксперимента

Таким образом, повышение общей выносливости у туриста является основой в процессе физической подготовки, направлено на безопасное преодоление естественных препятствий, реализуется в учебно-тренировочных походах и в соревнованиях.

### Выводы по второй главе

В практической части дипломного проекта, нами было проведено исследование на базе МБОУ «СОШ № 107» г. Челябинска. Эксперимент проводился среди подростков 12-14 лет, в количестве 20 человек, разделённых на экспериментальную и контрольную группу. Цель опытно-экспериментальной работы: разработать и апробировать комплекс тренировочных упражнений для развития выносливости детей 12-14 лет.

Повышение общей выносливости у спортсменов-туристов должно проводиться на всех этапах подготовки. Особенно на подготовительном и

соревновательном. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определенной логики построения тренировочного процесса. Физическая подготовка туристов должна быть непрерывной и круглогодичной. Предложенный нами комплекс упражнений для спортсменов-туристов отлично подойдет не только для среднего школьного возраста, но и для младшего и старшего.

Результаты проведенного нами эксперимента доказали эффективность предложенного комплекса упражнений в развитии выносливости у юных спортсменов-туристов. Это выразилось в улучшении показателей уровня выносливости по 6-минутному тесту Купера у ребят из экспериментальной группы. За период проведения эксперимента (2018 - 2019 гг.) результаты юных спортсменов, занимающихся по предложенной методике, оказались выше, в среднем, на 60%, чем у детей, не занимающихся по данному комплексу упражнений. Предлагаемая методика особенно эффективна и дает высокие результаты именно при преодолении длинных дистанций, что также было подтверждено экспериментальными измерениями, в которых приняла участие экспериментальная группа. Мы подтвердили наши предположения, что уровень выносливости у детей, занимающихся туризмом, выше, чем у ребят, посещающих только уроки физической культуры.

Выявленное влияние экспериментальной методики на изменения в уровне выносливости спортсменов-туристов позволяют оценить ее как достаточно эффективную и рекомендовать для практического использования на этапе начальной спортивной специализации в секциях и клубах по спортивному туризму.

## Заключение

Мы считаем, что именно выносливость - основа физической подготовленности. Именно выносливость является показателем хорошей подготовленности человека к дальнейшему физическому развитию. Таким образом, в своей выпускной квалификационной работе мы хотим доказать то, что данная тема является актуальной на данный момент, так как занимаясь туризмом при подготовке выносливости происходит большая затрата времени и энергии, а также постоянство тренировок.

Мы выяснили, что во многих научных изданиях различными авторами затрагивается тема влияния различных видов спорта и в частности туризма, на организм человека, в том числе и подростка. Изменение определённых параметров организма человека (рост, вес, объём грудной клетки) идет на протяжении всей его жизни, но особенно заметное изменение происходит в раннем и среднем возрасте. Туризм, как и спорт в целом, оказывает заметное влияние на формирование организма человека, так как помогает при нормированных нагрузках идет правильное его формирование.

Туризм - это не только различные походы, экскурсии, прогулки, ориентирование на местности, но и изучение печатных и иллюстрированных материалов, воспитывающие в подростке и такие ценные жизненные навыки как логика, ум и проницательность.

Кроме непосредственного воздействия на состояние подростка, туризм способствует ещё и развитию общей выносливости в целом. Чтобы преодолевать далекие расстояния, различные туристические соревнования нужны, чтобы организм был готов к трудностям и неожиданным поворотам, для этого и развивается выносливость.

После второго месяца обучения, участники экспериментальной группы уже начали показывать довольно высокие результаты, которые в конце эксперимента показали особую значимость при грамотной и правильной технике предложенных нами упражнений.

Таким образом, можно констатировать, что разработанная методика показала свою достаточно высокую эффективность в развитии выносливости детей средствами туризма.

Для решения поставленных задач в данной работе был использован анализ философской, психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования, сравнение, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, наблюдение, анкетирование, тестирование, количественный и качественный анализ полученных данных.

Основной целью тестирования силовых и скоростно-силовых качеств, проводимых в начале и в конце эксперимента, было определение развития физических способностей детей 12-14 лет.

Анализ результатов соревновательной деятельности детей-туристов показал, что за период проведения эксперимента результаты юных спортсменов, занимающихся по предложенной методике, оказались выше в среднем примерно на 60%, чем у детей, не занимающихся по данному комплексу упражнений.

Это выразилось в улучшении показателей и общей, и специальной физической подготовленности, и показателей работы кардиореспираторной системы у ребят из экспериментальной группы.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что туризм оказывает не только прямое положительное влияние на улучшение физиологического развития детей, но и на улучшение общей выносливости детей школьного возраста благодаря эффективной методике развития выносливости детей средствами туризма.

Таким образом, в ходе проведенного исследования поставленная цель была достигнута.

### Список литературы

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учебник для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2009. – 624 с.
2. Абросимова, Л. И. Возрастные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы детей и подростков к физической нагрузке / Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик // Возрастная физиология сердечно-сосудистой системы. – 2000. – № 3. – С.14-21.
3. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
4. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
5. Бальсевич, В. К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. – 2008. – №1. – С.26-32.
6. Баранов, А. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. – 2000. – № 5. – С. 5-12.
7. Барчуков, Е. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2015. – 368 с.
8. Безруких, М. М. Возрастная физиология / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – М. : Медицина, 2003. – 416 с.
9. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – СПб. : СПбГИЭУ, 2009. – 135 с.
10. Биржаков, М. Б. Специальные виды туризма / М. Б. Биржаков. – СПб. : СПбГИЭУ, 2011. – 70 с.
11. Боголюбов, В. С. Организация специальных видов туризма / В. С. Боголюбов. – СПб. : СПбГИЭУ, 2010. – 116 с.

12. Буйленко, В. Ф. Туризм / В. Ф. Буйленко. – М. : Феникс, 2008. – 126 с.
13. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. – М. : Феникс, 2008. – 384 с.
14. Веселова, Н. Ю. Организация туристкой деятельности / Н. Ю. Веселова. – М. : Дашков и Ко, 2015. – 256 с.
15. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2006. – 370 с.
16. Горшков, И. Д. Спортивно-оздоровительный туризм : текст лекций / И. Д. Горшков. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 60 с.
17. Граевская, Н. Д. К проблеме нормы и переходных состояний в спорте / Н. Д. Граевская, Г. А. Гончарова // Вестник спортивной медицины России. – 2007. – №2. – С. 16-17.
18. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова – М. : Советский спорт, 2004. – 304 с.
19. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии / Г. В. Гуровец. – М. : Владос, 2013. – 431 с.
20. Дашиноорбоева, В. Д. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. – 229 с.
21. Димитриев, А. Д. Анализ сердечного ритма у детей школьного возраста / А. Д. Димитриев, Д. А. Дмитриев, Н. В. Хураськина //Актуальные проблемы валеологии и синаптологии. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Набережные Челны, 2009. – С.27.
22. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2015. – 527 с.
23. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учебник / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 2005. – 462 с.

24. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : АСТ, 2002. – 318 с.
25. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология / Н. Н. Захарьева. – М. : Физическая культура, 2012. – 288 с.
26. Иванов, А. В. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России / А. В. Иванов, Ю. Н. Федотов А. А. Федотова // журнал «Современные наукоемкие технологии». – 2015. – № 1. – С. 31–32.
27. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К°, 2015. – 255 с.
28. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров. Учебное пособие. ФГОС / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – М. : КноРус, 2015. – 132 с.
29. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
30. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры / П. К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
31. Крунцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1 / Т. Ю. Крунцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 424 с.
32. Кучма, В. Р. Методы контроля управления санитарно-эпидемиологическим благополучием детей и подростков: практическое руководство по ГДП / В. Р. Кучма. – М. : Изд-во Медицина, 2000. – 179 с.
33. Лечебная физическая культура : учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. С. Н. Попова. – М. 2008. – 311 с.
34. Лубышева, Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №3. – С.2-6.

35. Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательных школ / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №4. – С.2-6.
36. Любимова, З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М. : Владос, 2004. – 304 с.
37. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие / Н. Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
38. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
39. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура и спорт, 2008. – 544 с.
40. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
41. Международный туризм и спорт: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 21–22 ноября 2013 г. / под ред. Ю. В. Жилковой, З. В. Макаренко. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – 280 с.
42. Минхаиров, Ф. Ф. Турист на дистанции: В помощь начинающему тренеру / Ф. Ф. Минхаиров. – Казань : Школа, 2011. – 148 с.
43. Морщанина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров): учебное пособие для ВУЗов / Д. В. Морщанина, Р. М. Кадыров. – М. : КноРус, 2015. – 144 с.
44. Назарова, Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
45. Никитушкин, В. Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 40-41.

46. Новиков, В. С. Организация туристкой деятельности : учебник / В. С. Новиков. – М. : Академия, 2013. – 336 с.
47. Пронина, О. И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации / О. И. Пронина // Молодой ученый. – 2016. – №9. – С. 1220-1224.
48. Программы общеобразовательных учреждений: комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / авторы составители В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М., 2007. – 127 с.
49. Пугиев, В. Г. Доступный, социальный и массовый туризм. Проблемы и перспективы развития в России : монография / В. Г. Пугиев. – М. : Российская международная академия туризма, 2016. – 504 с.
50. Радченко, А. С. Адаптивные реакции у спортсменов при мышечной работе аэробного характера / А. С. Радченко, В. Е. Борилкевич, А. И. Зорин, А. В. Миролубов // Физиология человека. – 2010. – Т. 27. – № 2. – С. 122-130.
51. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие / В. С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2011. – 112 с.
52. Русинова, С. И. Влияние гиподинамии на сердечно-сосудистую систему школьников / С. И. Русинова, Н. В. Святова, Н. И. Зяятдинова // Материалы межд. конф. – М., 2008. – С. 355-356.
53. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. – М. : Владос, 2014. – 143 с.
54. Самойленко, А. А. География туризма / А. А. Самойленко. – Ростов н/Дону : Феникс, 2009. – 145 с.
55. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – М. : Речь, 2000. – 350 с.
56. Соловьев, С. С. Безопасный отдых и туризм / С. С. Соловьев. – М. : Академия, 2008. – 228 с.

57. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.
58. Спортивная медицина / под ред. В. Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.
59. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – М.: СААМ, 2010. – 446 с.
60. Сущинская, М. Д. Культурный туризм / М. Д. Сущинская. – СПб. : СПбГИЭУ, 2010. – 128 с.
61. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология: учебник / И. А. Тихомирова. – М. : Феникс, 2015. – 286 с.
62. Узунова, А. Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка: учебное пособие / А. Н. Узунова, О. В. Лопатина, М. Л. Зайцева. – Челябинск : Изд-во ЧелГМА, 2008. – 164 с.
63. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2013. – 364 с.
64. Физиология человека / под ред. Б. И. Ткаченко. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 496 с.
65. Ченегин, В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций / В. М. Ченегин. – Волгоград, 2007. – 68 с.
66. Чинкин, А. С. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – М. : Спорт, 2015. – 120 с.
67. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. – М. : Академия, 2012. – 336 с.