



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 теории и методики физической культуры и спорта

Тема выпускной квалификационной работы
Методика физической подготовки учащихся 12-14 лет
в секции туризма

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
6,14 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«21» августа 2021 г.
зав. кафедрой ТИМ ФК и С
Жабакон Владислав Еромеичасвич



Выполнил (а):
Студент(ка) группы ОФ 514/073-5-1
Соколова Кристина Эдуардовна
Научный руководитель:
Доктор педагогических наук,
профессор
Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 12-14 ЛЕТ.	6
1.1 Виды туризма и их характеристика	6
1.2 Содержание и формы физической подготовки туристов	14
1.3 Возрастные особенности физического развития 12-14 лет	27
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	34
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 12-14 ЛЕТ	35
2.1 Организация и методы исследования	35
2.2 Содержание и реализация методики физической подготовки учащихся 12-14 лет в секции туризма.....	40
2.3 Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента.....	45
2.4 Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента и их интерпретация.....	49
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58

ВВЕДЕНИЕ

В школьном возрасте можно заниматься любимым видом спорта, так как этот возраст даёт прекрасную возможность целенаправленно развивать все физические качества, в том числе скоростно-силовые способности. Приоритет остаётся за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить пробел в нехватке двигательной активности, необходимой для развития растущего детского организма. Постоянное общение с природой, влияние её естественных факторов – свежий воздух, вода и солнце, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, дают возможность психологической разгрузки, снимают нервное напряжение, повышают положительный эмоциональный фон - всё это даёт спортивный туризм. Занятия этим видом спорта в возрасте 12-14 лет способствуют развитию всех двигательных качеств и содействуют приобретению социального опыта, опыта общественных и личностных отношений. Они обладают большим воспитательным потенциалом: способствуют становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности. Обучение учащихся технико-тактическим приемам прохождения туристских этапов: «Бревно», «Параллельная переправа», «Траверс», «Подъём», «Спуск», разведение костра, установка палатки, укладка рюкзака, ориентирование на местности требует высокого уровня развития физических качеств.

Проблемой совершенствования физического воспитания в образовательном процессе средствами спортивного туризма в разное время занимались многие педагоги. Системы активизации двигательного режима детей школьного возраста в условиях природной среды представлены в

работах: Е.Н.Вавилова, Т.И.Осокина, Г. В. Шалыгина и др. Применением доступных форм туризма для физического развития и двигательной подготовленности обучаемых занимались Н.И. Бочарова, М.А. Рунова, Г.В. Шалыгина. А.А. Остапец рассматривал туризм как средство физического воспитания, которое позволяет не только позитивно влиять на формирование необходимых качеств личности, но и активизировать

Популярность школьного туризма растёт, однако технология подготовки туристов мало изучена. Нами предполагается, что исследование данной проблемы, в рамках нашей работы, позволит повысить результативность учебно-тренировочного процесса секции школьного туризма и будет иметь практическое значение для педагогов, занятых сфере подготовки детей школьного возраста.

Цель исследования: Разработать методику физической подготовки учащихся 12-14 лет в секции туризма.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс в школьной секции «Туризм»

Предмет исследования: Методика физической подготовки юных туристов 12-14 лет.

Гипотеза исследования: Эффективность физической подготовки юных туристов будет повышена, если учебно-тренировочный процесс будет индивидуализирован на основе:

1. результатов оценки физического развития, уровня физической подготовленности и гендерной принадлежности.
2. введения в учебно-тренировочный процесс системы мониторинга уровня физической подготовленности и физического развития занимающихся.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и обобщить практический опыт по теме исследования;

2. Разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс комплекс физических упражнений и систему мониторинга для индивидуализации физической подготовки учащихся 12 -14 лет в секции туризма.

3. Экспериментально обосновать эффективность комплекса физических упражнений и системы мониторинга для индивидуализации физической подготовки учащихся 12 -14 лет в секции туризма.

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Башкирская гимназия» с. Учалы, Республики Башкортостан.

Этапы исследования:

Первый этап – поисково-аналитический (апрель-сентябрь 2020г): изучалась и анализировалась учебная и научно-методическая литература по проблеме исследования, определялся понятийный аппарат и база исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный (октябрь 2020-март 2021): проведение занятий по туризму на базе МБОУ «Башкирская гимназия», разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс юных туристов, экспериментального комплекса физических упражнений и системы мониторинга процесса физической подготовки.

Третий этап – итоговый (апрель-май 2021): обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формулировка и конкретизация выводов, положений исследования, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 12-14 ЛЕТ

1.1 Виды туризма и их характеристика

Туризм – составная часть физической культуры и спорта, поэтому он служит проявлению здорового образа жизни, развитию, совершенствованию и сохранению физической работоспособности и всесторонней подготовки [15]. Поскольку туризм является неотъемлемой частью российской системы физической культуры, он успешно решает образовательные, оздоровительные и познавательные задачи.

Термин "туризм" первоначально встречался в английских источниках начала XIX века на протяжении веков, относится к поездке или путешествию, которое заканчивается возвращением в то место, где началось путешествие. К сожалению, этот термин не является предельно ясным и удачным, к тому же он не отражает в достаточной степени значение и сущности туризма. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. [15]

Долгое время туризм, в том числе и спортивно-оздоровительный, отождествлялся с упражнениями рекреационного характера. Практически отсутствовали работы, посвященные исследованию спортивного туризма как вида спорта. Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Туризм — один из наиболее популярных видов спорта. В свою очередь, спортивный туризм был и остается неотъемлемой частью жизни большинства населения всего мира, оказывая положительное влияние на организм человека, поддерживая здоровье и хорошую физическую форму.

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 прочее), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [3].

Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию в 1949. При присвоении спортивных разрядов и звания мастера спорта учитываются количество и сложность выполненных походов, а также опыт самостоятельного руководства ими. Сложность определяется продолжительностью и протяжённостью маршрутов, количеством и разнообразием естественных препятствий. Многодневные походы (пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные, автомобильные, на мотоциклах и мопедах) проводятся по маршрутам 5-ти категорий сложности.

Таблица 1 - Категории сложности маршрута в туризме.

Маршруты по видам туризма	Категории сложности маршрута					
	1	2	3	4	5	6
	Продолжительность маршрутов в днях					
	6	8	10	13	16	20
Протяженность маршрута в км (не менее)						
Пешеходные	100	120	140	170	210	250
Лыжные	100	140	180	210	240	270
Горные	100	120	140	150	160	160
Водные	150	160	170	180	190	190
Спелио (кол-во пещер)	4	3	2	1	1	1
Парусные	150	250	300	400	500	700
Комбинированные	п.104					
На средствах передвижения						
Велосипедные	300	400	500	600	700	800
Авто-мото (мотоциклетные)	1000	1500	2000	2500	3000	-
Авто-мото (автомобильные)	1500	2000	2500	3000	3500	-
Авто-мото (на снегоходах и пневматиках)	200	250	350	500	900	1300
Конные (вьючные)	100	160	210	280	-	-

Маршруты повышенной сложности, особенно 4—5-й категорий, требуют хорошей общефизической и специальной подготовки. Походы проводятся, как правило, при содействии спортивных и туристских клубов, советов спортивных обществ, коллективов физкультуры. Как средство круглогодичной тренировки туристов используются так называемые походы выходного дня и соревнования по видам туристской техники (по некоторым проводятся всесоюзные соревнования).

Порядок формирования туристских групп, права и обязанности их участников и руководителей, оформление документации, разработка и подготовка маршрутов и тому подобное регламентируются «Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории РФ» [4].

Спортивный туризм — это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм). Спортивный поход проводится силами автономной группы из 6-10 человек. Бывает, что туристы в течение месяца не встречают никаких следов цивилизации. Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях. В отличие от обычного похода спортивный поход включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Как правило, в горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме — речные пороги. Классифицированные препятствия составляют основу методики сравнения походов по их сложности. Это похоже на оценку сложности программ по гимнастике или фигурному катанию. С блеском исполненные наиболее сложные путешествия выдвигаются на первенство Москвы и на чемпионат России [9].

Организация и проведение спортивных походов подчиняются Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. В этих правилах аккумулируется опыт многих поколений туристов. Поэтому при их выполнении гарантируется достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Контролирует это система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК проверяет подготовленность группы к выходу на маршрут и соответствие опыта участников похода его сложности. В соответствии с Правилами спортивные походы могут иметь шесть категорий сложности (к.с.). Если поход первой к.с. посилен для новичков, то походы шестой к.с. экстремальны даже для самых сильных и опытных туристов. Действительно, горные «шестерки» на отдельных участках могут включать восхождения на вершины высотой более 7000 м, лыжные «шестерки» это сотни и сотни километров пути в сорокаградусный мороз по бесконечным сибирским хребтам, водные «шестерки» это умопомрачительные сплавы по бешеным рекам Алтая и Средней Азии[18].

Созданная в течение десятилетий система спортивного туризма минимально ограничивает инициативу туристов. В настоящее время спортивное путешествие можно оформить к любой точке земного шара, при этом каждый может стать руководителем группы, лишь бы он обладал опытом участия в походе той же категории сложности и опытом руководства в походе, которое на одну категорию проще. Остальные члены команды обязаны иметь опыт участия в более простом походе (на одну категорию).

В настоящее время в России работает около 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов, а также свыше 2000 дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых функционируют отделы и секции туризма. В детских профильных туристских учреждениях трудятся свыше 11 одиннадцати тысяч квалифицированных педагогов. В 220 центрах и станциях юных туристов оборудованы туристические полигоны и скальные тренажеры (скалодромы), постоянно используются около 400 оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп.

Ежегодно в России для оздоровления детей и для воспитания как патриотизма, так и других духовных ценностей организуются профильные лагеря, базы отдыха, скаутские и кадетские отряды, в которых получают туристские навыки свыше 350 тысяч детей. В туристско-краеведческих кружках и секциях дополнительного образования постоянно занимаются свыше 300 тысяч детей, а в походах, экспедициях и путешествиях, организованных ими, участвуют более 1,5 миллиона детей.

Виды многопрофильного туризма (Рисунок 1).

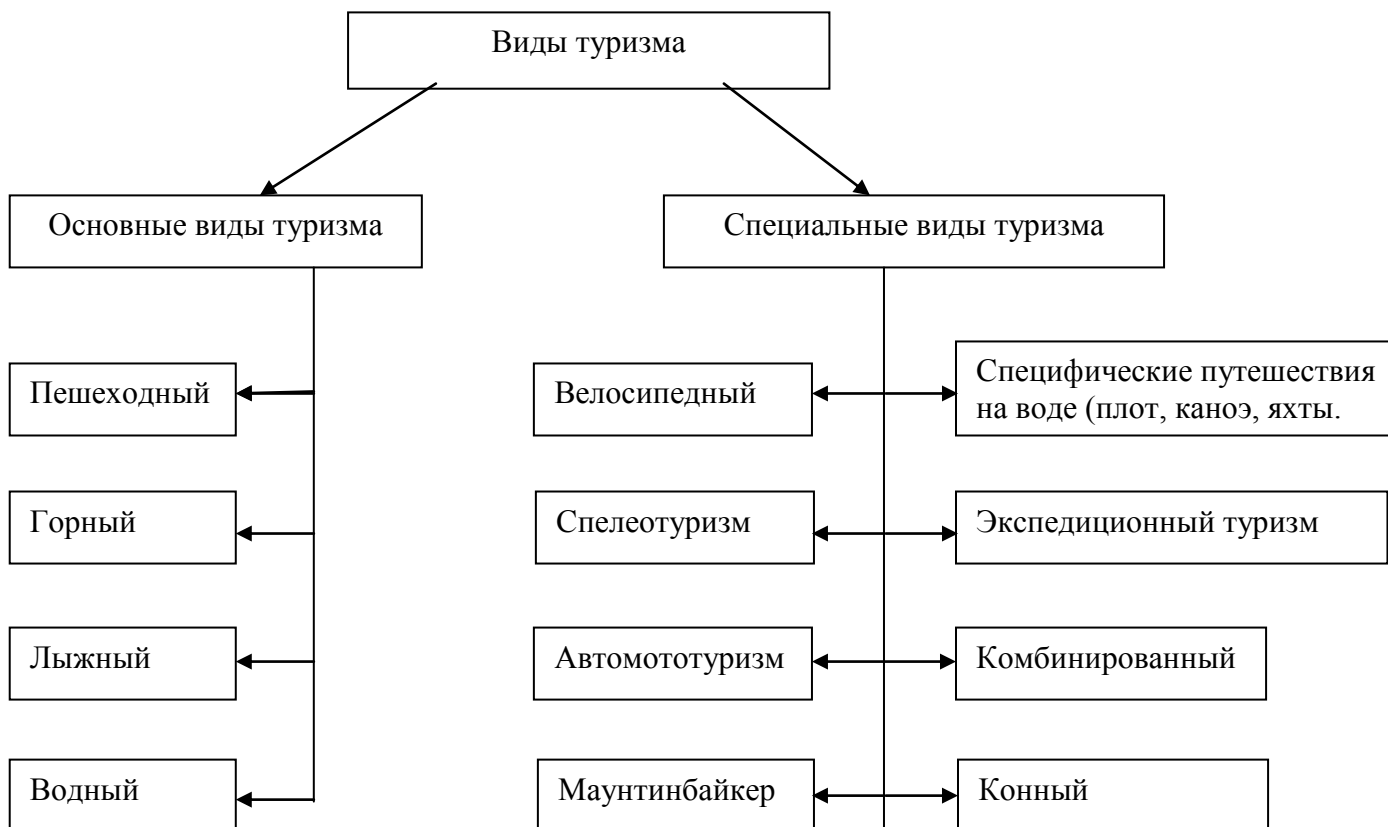


Рисунок 1 – Виды туризма

1. Пешеходный туризм – преодоление пешком, естественного выбранного по сложности маршрута. Основная задача, преодоление выбранной категории сложности маршрута и прохождение его из точки «А» в точку «Б» без происшествий. Пеший туризм имеет огромный выбор маршрута в соответствии с физическими, психологическими, эстетическими, познавательными и культурными потребностями спортсменов [68].

2. Горный туризм – пешие походы в условиях высокогорья. Основная задача туриста, прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов [55].

3. Лыжный туризм – прохождение маршрута на туристических лыжах в зимний период времени. Основная задача прохождение по снежному и снежно-ледовому покрову на туристских лыжах в полном составе и без происшествий.

4. Водный туризм - сплав по рекам на различных средствах сплава (плот, яхта, катамаран, рафт), как правило, в горной местности. Основной задачей будет прохождение естественных водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями её течения.

5. Велосипедный туризм – прохождение маршрутов на велосипеде. Главная задача, исходя от сложности маршрута, пройти нужный километраж с учетом изменения естественного-рельефа [58].

6. Спелеотуризм – сложные походы по подземным просторам (пещерам, системам пещер, в том числе, частично затопленным водой). Главной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах. Требуется от туристов специальной психологической, физической, технической подготовки [1].

7. Автмотуризм - раздел, в который входит прохождение этапов на средствах передвижения авто- мото. Главная цель – преодоление на протяженном маршруте естественных-природных препятствий (дорог и троп с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани

проходимости, 13 туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, бродов и переправ, горных перевалов, траверсов и т.д.) в сложных условиях, как правило, в горной или сложной по климату местности [1].

8. Х-гонки (комбинированный туризм) – сложные походы, включающие в себя элементы различных видов туризма. Особенность данного туризма в том, что турист должен быть подготовлен очень хорошо по всем видам спортивного туризма [1].

9. Маунтинбайкер (Мотоциклетный туризм) - один из видов туризма, в котором мотоцикл служит средством передвижения. Понятие «мотоциклетный туризм» многозначно и относится как к одному из видов активного отдыха, так и к разновидности спортивного туризма.

10. Специфические виды туризма - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озёр. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море [1].

По возрастному-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.

Школьный туризм - это туристско-краеведческая деятельность обучающихся, выходящая за рамки учебных программ в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Это определение показывает, что у детей должно быть любопытство, заинтересованность к изучению родного края, достопримечательности, а также воспитание в школьниках патриота своей страны [27, 41].

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма:

1. путешествия (в том числе одиночные путешествия);
2. экстремальный туризм;
3. дисциплина «дистанция»;
4. дисциплина «дистанция» в закрытых помещениях на искусственном рельефе;
5. короткие маршруты в классе спортивных походов [5].

Исходя из всего, туризм в целом – это всесторонне развитое направление. Он учит дружбе, работе в команде, товариществу, ответственности, инициативе, трудолюбию, закаляет характер и силу воли.

Данный вид спорта, расширяет горизонты вокруг нас, обогащает наш духовный мир, является отличным средством познания окружающего мира и всей природной красоты. Любовь к родному краю [55].

1.2 Содержание и формы физической подготовки туристов

Цель физической подготовки туристов - поддержание постоянной физической готовности в различных климатических условиях в разное время года и суток. Чтобы достичь столь высокого физического уровня необходимо решить задачу комплексного развития силы, быстроты, ловкости, выносливости. [40]

Физические качества совершенствуются не только в тренировочном процессе, но и на маршруте в преодолении естественных или искусственных препятствий. Перед выходом на маршрут необходимо подготовиться к большим физическим нагрузкам, психологическому давлению со стороны окружающей среды и внутреннего мира самого человека.

Школьный возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется, прежде

всего, интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам (В.С. Фарфель). Физические способности детей школьного возраста в целом значительно прогрессируют. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то снижаются. [46]

Туристская подготовка представляет собой сложную систему, направленную на улучшение и достижение отдельных элементов и частей деятельности путешественника. В туризме выделяются следующие виды подготовки: общая, специальная, физическая и интегральная (Федотов, Востоков, 2003). [68] Система туристской подготовки представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Виды туристской подготовки (по Федотову, Востокову)

Интегральная подготовка необходима на маршруте или на дистанции.

Своего рода это опыт, это ЗУВ приобретенные на соревнованиях, в походах, на дистанциях, различных мероприятиях. Это физическое, психологическое и культурно-духовное совершенствование туриста.

Наиболее эффективно интегральная подготовка туристов осуществляется в процессе проведения учебно-спортивных туристских мероприятий (в учебных походах, на учебных туристских сборах). В частности, особенностью учебно-спортивных туристских походов является то, что кроме достижения собственно спортивных целей (преодоления маршрута) в них сознательно преследуется и цель обучения туристов [64].

Физическая подготовка туриста обеспечивает:

1. Общую физическую подготовленность туриста.
2. Специальную физическую подготовленность туриста, в зависимости от сложности дистанции или маршрута. Недостаточная физическая подготовленность ведёт к переутомлению, травмам, заболеваниям, даже смерти туристов, поэтому, для предупреждения и предотвращения указанных последствий в процессе физической подготовки развивают следующие качества, которые представлены на рисунке 3.

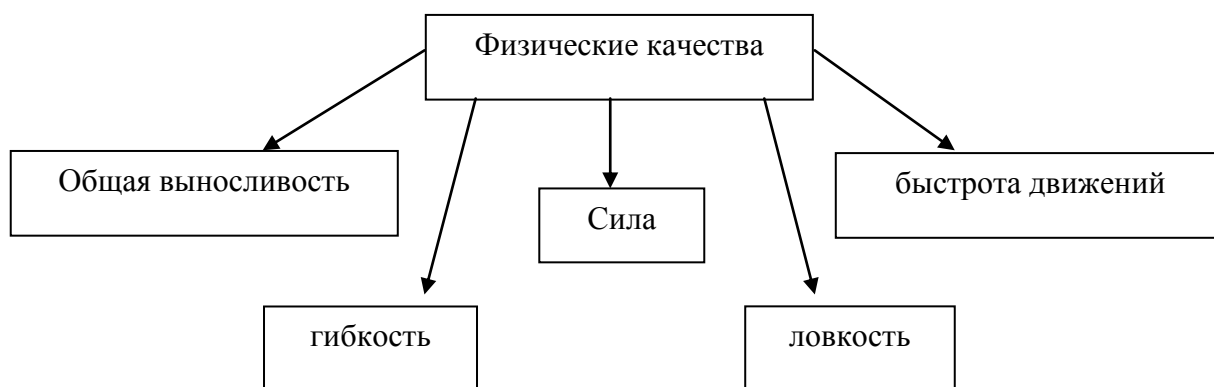


Рисунок 3 – Физические качества

Общая физическая подготовка служит основой специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка развивает определенные физические качества необходимые для путешествий, соревнований. В частности, в процессе специальной физической подготовки туристов, занимающихся горно-пешеходным, лыжным туризмом развивается выносливость в преодолении пересеченного, горного рельефа с отягощением (рюкзак). Для них имеет существенное значение развитие скоростно-силовой выносливости (возможности относительно длительного выполнения работы с максимальными усилиями), например, для эффективного движения по страховочным перилам с грузом, а также развитие силы ног. Для туристов водников особое значение имеет специальная выносливость и сила рук [65].

Воспитание выносливости. Выносливость – способность организма длительное время поддерживать состояние, необходимое для обеспечения профессиональной деятельности и противостояния утомлению, возникающего в процессе выполнения работы [54].

В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате турист утомляется и создаются условия для появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости [27].

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи:

1. совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
2. повышение аэробных и анаэробных возможностей;
3. повышение физиологических и психологических особенностей туриста.

На рисунке 4 представлены факторы определяющие нагрузку.

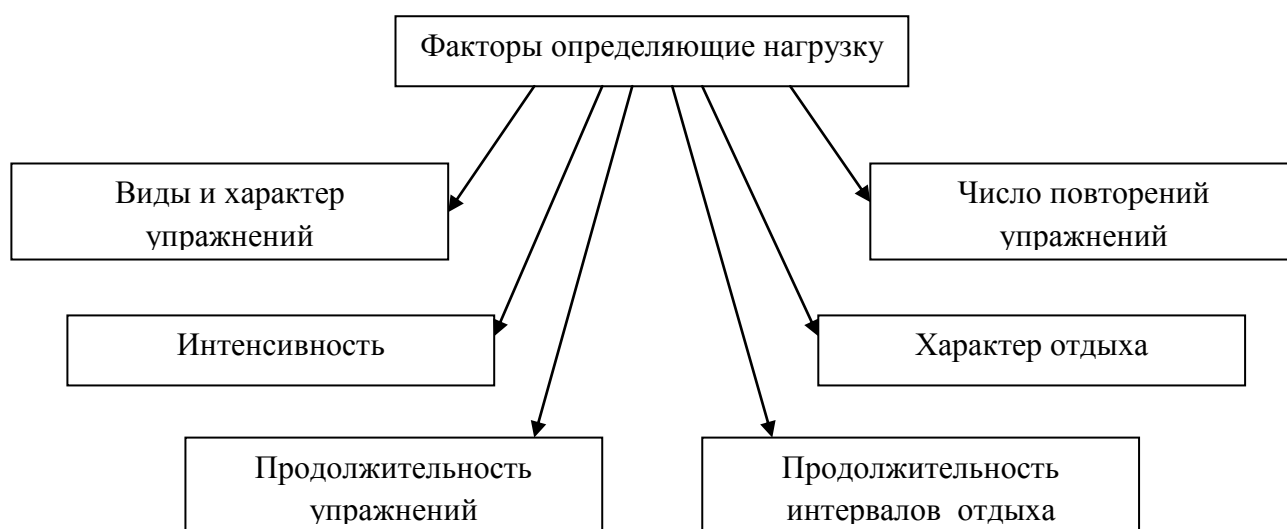


Рисунок 4 – Факторы определяющие нагрузку

Средства воспитания общей выносливости – скандинавская ходьба, бег по пересеченной местности, спортивное ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, сплавы[20].

Специальная выносливость воспитывается всеми формами физической подготовки:

- походы выходного дня;
- участием в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- туристические дистанции на естественном рельефе;
- тренировки с грузом на травянистых, осыпных, склонах и скалах.

Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения[15].

При воспитании выносливости, особенно у школьников, необходимо учитывать разницу в возрасте, способность организма переносить те или иные нагрузки и в течении некоторого времени[21].

Воспитание силы. Сила – способность преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему за счет мышечных усилий. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически

сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени. Упражнения для воспитания силы представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Упражнения для воспитания силы

Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком:

- лазанье по канату, скальной стенке;
- преодоление различных переправ;
- прыжки через препятствия; приседания;
- подъем, бег по крутому снежному или травянистому склону.

При проведении занятий с учащимися необходимо придерживаться программ, созданных, непосредственно, для данной возрастной группы. С первых занятий необходимо укреплять дыхательную и мышечную мускулатуру для гармоничного развития организма. В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения:

- спортивные и подвижные игры,
- спортивное ориентирование,
- горнолыжный спорт,
- спортивная и художественная гимнастика,
- легкая атлетика (прыжки, барьерный бег),
- аэробика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах [51].

Воспитание быстроты. Быстрота – способность человека к экстремальным двигательным действиям (реакция) высокой скорости движений выполняемых при отсутствии значительных внешних сопротивлений. Для воспитания общей быстроты используются следующие средства, которые представлены на рисунке 6.

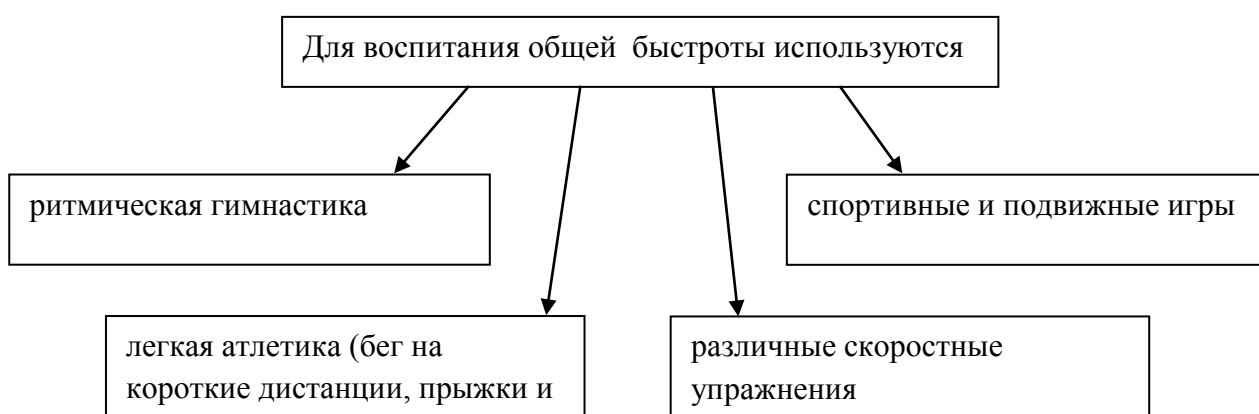


Рисунок 6 – Средства воспитания общей быстроты

Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений [54].

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты у туристов представлены на рисунке 7.

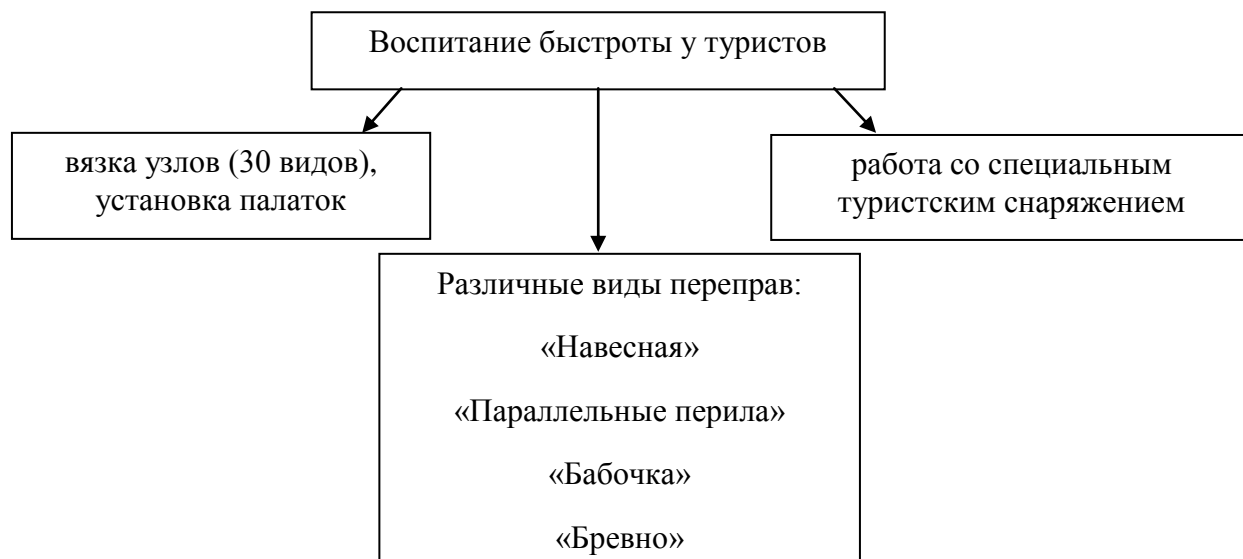


Рисунок 7 – Воспитание быстроты у туристов

Вся деятельность по физической подготовке туристов проходит три этапа:

1. подготовительный;
2. исполнительный;
3. контрольный.

На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса.

На основании перспективного плана составляются:

- планы тренировок (годовой или двухлетний периоды, недельный и по месяцам);
- план-конспект занятий;
- готовятся технические средства обучения;
- составляется график участия в соревнованиях.

Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий (Рисунок 8).

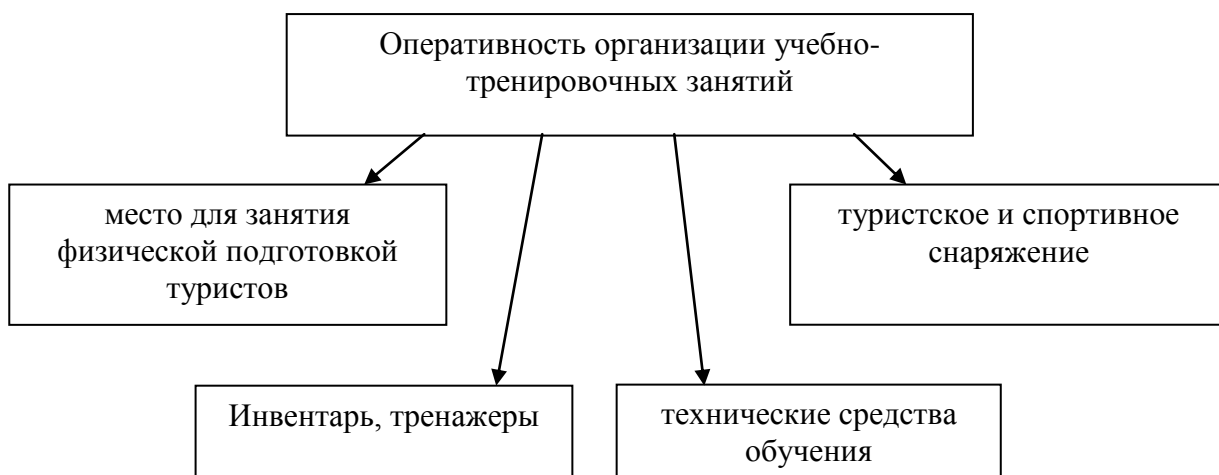


Рисунок 8 – Оперативность организаций учебно-тренировочных занятий

Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. На рисунок 9 представлен этап контроля, который включается в себя следующие пункты.

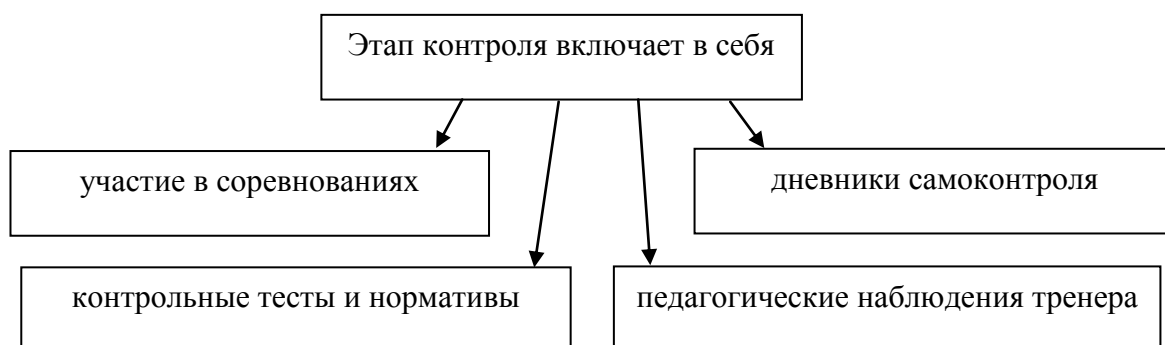


Рисунок 9 – Этап контроля

Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки будет в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют:

1. состоянию здоровья
2. уровню функциональной готовности организма
3. возрасту и индивидуальным особенностям человека.

Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.

Главная особенность тренировок по туризму в том, что подготовка к многодневному походу происходит в обстановке резко отличающейся

от условий реального категорированного путешествия, так как невозможно смоделировать все сложности планируемого прохождения. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти

Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике контрольные тесты и нормативы дневники самоконтроля педагогические наблюдения тренера участие в соревнованиях.

Физическая подготовка должна строиться на основе ряда принципов, которые представлены на рисунке 10.

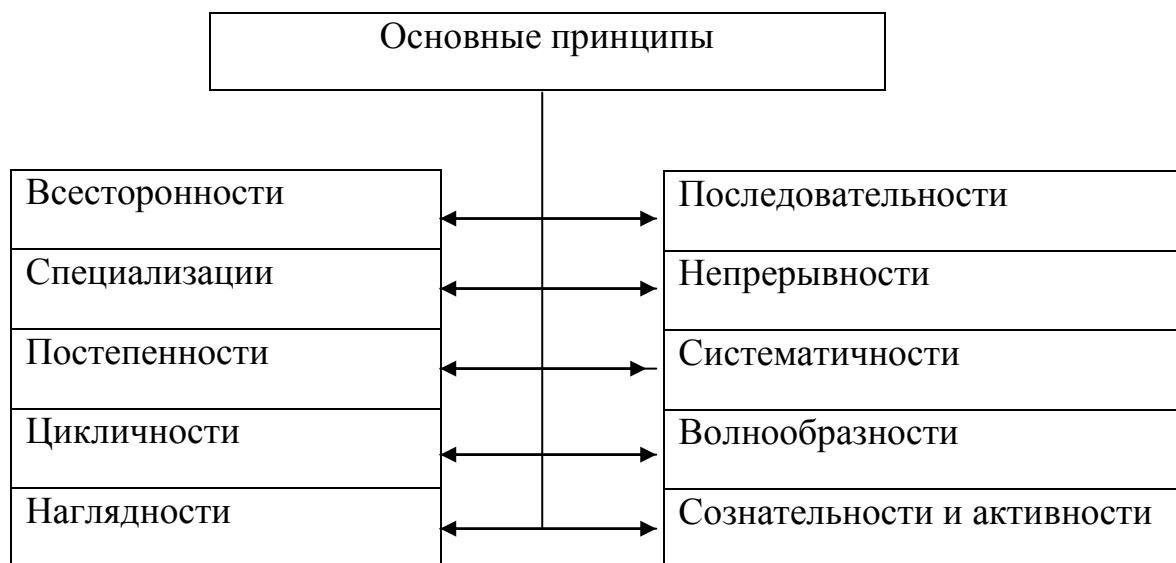


Рисунок 10 – Основные принципы

В практике спортивного туризма используют различные методы выполнения упражнений, которые мы можем увидеть на рисунке 11.

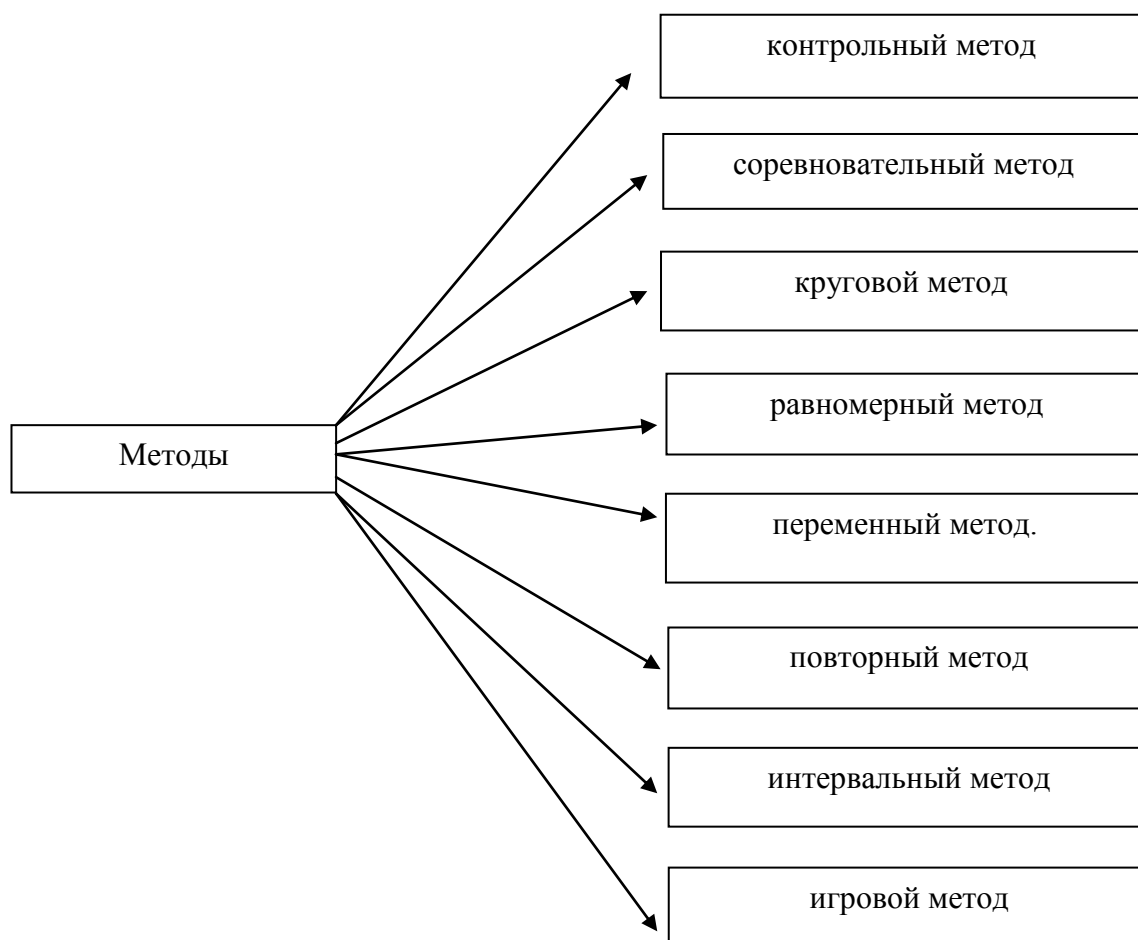


Рисунок 11 – Методы выполнения упражнений

В системе физического воспитания, для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса разработана научно – методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах гендерной принадлежности, повторности и систематичности, наглядности и прочности. Немаловажное значение имеют такие методы как мониторинг оценки физического состояния, контрольный, повторный, игровой, соревновательный и круговой. Перечисленные принципы и методы взаимосвязаны и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса [51].

Знакомство с научно-исследовательской и методической литературой, анализ различных систем мониторинга, позволили сделать вывод о том, что среди тестов, характеризующих уровень

подготовленности учащегося, наиболее надежными и информативными являются тесты для оценки уровня развития физических качеств: выносливости, координации движений, силы, быстроты.

В практике подготовки юных туристов тестирование осуществляется под контролем тренера или учителя физической культуры и включает следующие тесты.

Выносливость – бег на 3000 метров (мальчики) и 2000 метров (девочки). Длина дистанции дает ценную информацию о степени развития у учащегося потенциальных возможностей в плане дальнейшей тренировки выносливости и работоспособности.

Координация движений – челночный бег 3×10 м (с).

Сила – подтягивание на перекладине из положения виса (мальчики) и сгибание и разгибание в упоре лежа (девочки). Данный тест позволяет оценить относительную силу мышц рук и плечевого пояса.

Быстрота – бег 30 м (с) с высокого старта. Данный тест используется для определения скорости преодоления дистанции испытуемым.

По результатам испытаний рассчитывают индекс физической готовности (ИФГ) как результат деления суммы баллов E на количество видов испытаний n (т.е. средний балл по всем тестам физической подготовленности):

$$\text{ИФГ} = (\sum E_n)/n,$$

Результат – оценка в баллах 5, 4, 3, 2.

5 – «отлично», высокий уровень физической готовности;

4 – «хорошо», уровень физической готовности выше среднего;

3 – «удовлетворительно», средний уровень физической готовности;

2 – «неудовлетворительно», низкий уровень физической готовности.

Если перейти к основным физическим качествам и не учитывать эмоциональную устойчивость, то на первом месте – выносливость; на втором – координация движений; на третьем – сила; на четвертом – быстрота [31].

1.3 Возрастные особенности физического развития 12-14 лет

Протекание процесса физического воспитания ребенка на должном уровне и направление его по пути физического совершенствования возможно при определенных условиях в физическом воспитании. Одним из главных условий является учет возрастных особенностей организма человека.

Подростковый возраст – период жизни от 10 до 14– 15 лет. Условно выделяют младший, средний и старший подростковый возраст.

Подростковый возраст характеризуется как начало периода полового созревания подростка, то есть пубертатный период. Весь переходный период продолжается от 2 до 4 лет. Во внешнем облике, в поведении детей подростков происходят значительные изменения вследствие влияния гормонов половых желез: щитовидной железы, передней доли придатка мозга [49].

В 12–13 лет происходит усиленное развитие сердечно-сосудистой системы. Темп развития сосудов более медленный. В этом возрасте наблюдается повышение артериального давления в результате сопротивления относительно узких сосудов. Из-за преобладания, симпатических влияний продолжает оставаться легкая возбудимость сердца. В этом периоде возможны повышенное сердцебиение, аритмия, экстрасистолия, систолические шумы и другие нарушения сердечной деятельности.

Наибольшему изменению подвергается физическое развитие подростков. Рост увеличивается приметно на 8–12 см. Вес увеличивается до 8 кг за год. Увеличивается и объем грудной клетки. Сила мышц возрастает [28].

Наиболее энергичный рост организма происходит до наступления пубертатного периода. Ф.Ф. Эрисман установил, что у детей 10– 13 лет на 100 см. роста ежегодный прирост веса равен 0,6– 0,7 кг, у подростков в

пубертатном периоде он в 3–4 раза больше и достигает 2–2,5 кг. Не менее интенсивно протекает рост костей, где изменяется их гистологическое строение и их химический состав, где происходит постепенное замещение органических веществ минеральными солями [45].

В возрасте 12–13 лет интенсивно возрастает мышечная сила, совершенствуются двигательные качества мышц, чувство пространственных отношений и мышечных ощущений. Скорость двигательных реакций у подростков к концу пубертатного периода почти аналогична скорости двигательных реакций у взрослых. В этой связи подросткам свойственны состояние повышенной утомляемости. В отношении психики ребенка происходит слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов, возникновение и нарастание повышенного интереса к событиям окружающей жизни, стремление к личному участию в них [49].

Формирование и совершенствование двигательной функции возможно путем педагогического воздействия при соблюдении основных условий – обучении двигательным действиям и развитию основных физических качеств школьника. Чем выше уровень развития физических качеств с учетом сенситивных периодов, тем успешнее формируются двигательные навыки, двигательные функции. Чем богаче двигательный опыт школьников, тем большим запасом условно-рефлекторных связей они владеют, тем быстрее формируются у них формы движений.

В физическом воспитании подростков важно не упустить сенситивные периоды в развитии специальных физических качеств. Те возрастные 9 границы, при которых организм наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сензитивными» периодами. Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств получили название «критических».

В исследовании А.А. Гужаловского обнаружилось, что эффект избирательно-направленного воздействия на физические качества

школьников находится в прямой зависимости от того, в какой из периодов осуществляется их воспитание: прирост показателей оказался выше, когда адекватные соответственно направленные воздействия на те или иные качества в процессе физического воспитания «совмещались» с выделенными автором периодами «максимальных темпов прогресса». Меньший прирост достигается в периоды субмаксимальных темпов прогресса и в периоды «умеренно высоких темпов прогресса» и наименьший – в периоды замедленного развития [18].

Исследования в области физической культуры и спорта показывают, что существует сенситивный периоды для развития различных свойств (например, силы и координации; выполнения различных тестов координационных способностей), но не соответствует времени развития. В отношении двигательных качеств известно также, что в критический период подросткового возраста одни из них достигают значительного развития, в проявлении других наблюдаются спады.

Так, В.А. Ярмоленко [60] исследовала степень развития координационных способностей у девочек 11–12 лет в зависимости от степени полового созревания по 14 тестам. Результаты свидетельствуют, что показатели большинства координационных способностей не имеют достоверных различий в зависимости от стадии полового созревания. Достоверно ухудшаются показатели статического равновесия, способность к изменению ритма в элементарных движениях, а также способность к перестроению двигательной деятельности в циклических локомоциях. Улучшаются показатели способности к согласованию последовательности движений и способность к реакциям в быстрых движениях.

Д.П. Букреева [6] приводит данные о меньшей выносливости девочек 15-16 лет по сравнению с 13–14–летними при выполнении физических нагрузок максимальной, субмаксимальной и большой интенсивности преимущественно анаэробного энергообеспечения. В то же время у них отмечается значительный скачок в развитии функциональных

возможностей организма к нагрузкам умеренной интенсивности и нагрузкам аэробного энергообеспечения.

По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза [6; 9; 60].

По мнению Ж.К. Холодова, самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек и девушек – от 11–12 до 15–16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10–11 годам она составляет примерно 23%, к 14–15 годам – 33%, а к 17–18 годам – 45%). В указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма [57].

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14–15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют 11 преимуществ на 5–20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10–14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности. В период от 11 до 13–14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

Подростки 13–14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14–15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16–17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня [18].

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной

спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Физическое воспитание подростков должно строиться и с учетом их психологического развития.

Психологические особенности подросткового возраста, по мнению различных авторов, рассматриваются, как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной. На телесном уровне происходят существенные гормональные изменения, на социальном уровне подросток занимает промежуточное положение между ребенком и взрослым, на психологическом подростковый возраст характеризуется формированием самосознания.

Многие авторы отмечают, что особая нагрузка в становлении личности приходится на подростковый возраст (Л.И. Божович, И.Ю. Кулагина, Д.И. Фельдштейн, Э. Эриксон, и др.). Л.С. Выготский отмечал, что это есть возраст открытия своего Я, оформления личности, с одной стороны, и возраст оформления мировоззрения, отношения к – с другой» [11].

Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения с взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. Важнейшим преобразованием личности подростка является становление самосознания и устойчивого образа «Я».

Самосознание возникает и развивается на основе практической деятельности, которая предполагает активность и сотрудничество с людьми, а система воспитания и образования играет при этом решающую роль. В подростковом возрасте такой деятельностью является общественно полезная 13 деятельность (Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин,) Именно в общественно полезной

деятельности реализует потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его [35].

Особой формой самосознания, которая проявляется в подростковом возрасте, является чувство взрослости – «стремление выйти за рамки школы и приобщиться к жизни и деятельности взрослых» [10]. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям. При этом в первую очередь перенимаются более доступные, чувственно воспринимаемые стороны взрослости: внешний облик, манера поведения.

Значимым показателем личностного развития являются интересы. Интерес определяется как следствие, как одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы. В отрочестве происходит свертывание установившейся системы интересов и становление новых интересов. Л.С. Выготский перечислил несколько основных групп интересов подростков, которые он назвал доминантами: «эгоцентрическая доминанта» (интерес к собственной личности); «доминанта дали» (установка на большие масштабы); «доминанта усилия» (тяга к сопротивлению, к волевым усилиям); «доминанта романтики» (стремление к неизвестному, рискованному).

Отрочество характеризуется изменениями в социальных связях и социализации, так как преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях: 1) освобождение от родительской опеки; 2) постепенное вхождение в группу сверстников, становящуюся каналом социализации и сотрудничества с партнерами обоих полов.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В результате проведенного анализа научно-методических источников информации можно сделать следующие выводы:

1. Цель физической подготовки туристов - поддержание постоянной физической готовности в различных климатических условиях в разное время года и суток. Чтобы достичь столь высокого физического уровня необходимо решить задачу комплексного развития силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Физические качества совершенствуются не только в тренировочном процессе, но и на маршруте в преодолении естественных или искусственных препятствий.

2. Туризм в целом – это всесторонне развитое направление. Он учит дружбе, работе в команде, товариществу, ответственности, инициативе, трудолюбию, закаляет характер и силу воли. Данный вид спорта, расширяет горизонты вокруг нас, обогащает наш духовный мир, является отличным средством познания окружающего мира и всей природной красоты

3. Знакомство с научно-исследовательской и методической литературой, анализ различных систем мониторинга, позволили сделать вывод о том, что среди тестов, характеризующих уровень подготовленности учащегося, наиболее надежными и информативными являются тесты для оценки уровня развития физических качеств: выносливости, координации движений, силы, быстроты.

4. Протекание процесса физического воспитания ребенка на должном уровне и направление его по пути физического совершенствования возможно при определенных условиях в физическом воспитании.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ 12-14 ЛЕТ

2.1 Организация и методы исследования

Педагогическое исследование было организовано на базе Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Башкирская гимназия» села Учалы Республики Башкортостан. Эксперимент был проведен с 2 октября 2020 года по 2 мая 2021 года

2 октября 2020 года были сформированы две группы экспериментальная и контрольная. Всего в эксперименте принимали участие 40 детей. Экспериментальная группа – 20 человек, занимающихся по специальной программе подготовки юных туристов. Контрольная группа – 8 человек, занимающихся по обще – принятой программе. Учащиеся экспериментальной группы были участниками 1 года обучения. В ходе эксперимента было проведено тестирование физических качеств туристов. Первый этап тестирования проходил в октябре на базе школы, занимающиеся выполняли контрольные упражнения, по результатам которых можно судить о их всесторонней подготовке.

Экспериментальное исследование проводилось в три этапа

-на первом этапе описаны организация и методики исследования;

-на втором этапе разработаны и апробированы комплексы физических упражнений и системы мониторинга процесса физической подготовки;

-на третьем этапе представлены сравнительные результаты исследования.

Методы исследования.

Мы определили ряд методов исследования, которые обуславливали выполнение поставленных задач выпускной квалификационной работы.

1. Тестирование физических качеств учащихся 12-14 лет в секции туризма

2. Педагогическое наблюдение

3. Педагогический эксперимент

4. Методы математической статистики.

1. Тестирование физических качеств учащихся 12-14 лет в секции туризма.

Для оценки результатов уровня физической подготовленности детей 12-14 лет занимающихся туризмом нами были использованы следующие методы:

1. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - девочки.

2. Тест «Подтягивание на перекладине из положения виса» - мальчики.

3. Тест «Бег на 2000 и 3000 метров».

4. Тест «Подъем туловища из положения лежа».

5. Тест « Челночный бег 3x10»

Опишем данные тесты.

Тест 1.

Тест в «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» - девочки.

Цель: определение физического качества сила.

Процедура тестирования: испытуемый выполняет из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Критерии оценки: засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук,

фиксируемых счетом учителя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Тест 2.

Тест «Подтягивание на перекладине из положения виса» - мальчики.

Цель: определение физического качества силы.

Процедура тестирования: испытуемый из и.п. - вис хватом сверху - кисти рук на ширине плеч - руки и ноги прямые - ноги не касаются пола - ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Критерии оценки: засчитывается количество правильно выполненных циклов.

Тест 3.

Тест «Бег на 2000 и 3000 метров».

Цель: определение физического качества выносливость.

Процедура вето тестирования вето: бег на выносливость проводится по пересечённой местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа испытуемых выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

Критерии вето оценки: результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4.

Тест «Подъем туловища из положения лежа».

Цель: определение силовой выносливости качеств.

Процедура тестирования: испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа,

попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращается в и.п.

Критерии оценки: подсчитывается количество повторений поднимания туловища из положения, лежа на спине в сед за 1 минуту.

Тест 5.

Тест «Челночный бег 3x10».

Цель: определение физического качества координация.

Процедура тестирования: бег выполняется на ровной площадке с твердым покрытием. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» учащиеся должны добежать до конца отрезка, коснуться линии или любого другого предмета и вернуться к линии старта.

Критерии оценки: результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

2. Педагогическое наблюдение.

На первом этапе была определена программа исследования, методы и методики исследования, сформирована группа занимающихся, была зафиксирована оценка физической подготовленности туристов в начале эксперимента.

На втором этапе была разработана и реализована методика физической подготовки в реальном учебном заведении к преодолению естественных и искусственных препятствий. Занятия в рамках эксперимента проводились на базе МБОУ «Башкирская гимназия» с. Учалы, Республики Башкортостан.

На третьем этапе была проведена повторная диагностика состояния физической подготовленности туристов.

На этом этапе мы обрабатывали и анализировали полученные в ходе эксперимента данные, формулировали выводы о влиянии

экспериментальной методики на физическую подготовленность занимающихся.

3. Педагогический эксперимент.

Экспериментальное исследование проводилась на базе МБОУ «Башкирская гимназия» с. Учалы, Республики Башкортостан. В количестве 20 человек, 10 человек (ЭГ) и 10 человек (КГ) 12-14 лет.

Цель экспериментального исследования – обосновать эффективность комплекса физических упражнений и системы мониторинга для индивидуализации физической подготовки детей школьного возраста 12-14 лет, занимающихся туризмом.

4. Методы математической статистики.

Статистическая обработка результатов тестирования проводилась с вычислением средних значений выборки, стандартных отклонений, степени достоверности различий по t-критерию Стьюдента в программной оболочке MS Office Excel. Достоверность различий считалась существенной при 5% уровне значимости ($p < 0,05$).

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (1)$$

X_1, X_2 - среднее арифметическое, m_1, m_2 - стандартная ошибка среднего арифметического значения

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$X_1 = \frac{1}{n} \sum_i^n X_i \quad (2)$$

Где n - количество испытуемых данной выборки, X_i - оценка i -того испытуемого

Ошибка среднего арифметического (m), (для $n < 30$):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n} - 1} \quad (3)$$

После выполненных расчетов t-критерий (t_p) сравнивается с табличным значением (t-критерий критический, t_r). Если $t_p > t_r$, то различия между группами статистически достоверны.

Если $t_p < t_r$, то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если $t_p > t_r$, то различия между группами статистически достоверны.

2.2 Содержание и реализация методики физической подготовки учащихся 12-14 лет в секции туризма

Для педагогического эксперимента разработана методика физической подготовки туристов 12-14 лет.

Средства и методы подготовки туристов довольно разнообразны, поэтому на основе изученной научной и методической литературы в экспериментальной группе использовали соревновательный, игровой и круговой метод со стандартным оборудованием для совершенствования двигательных умений, навыков, а также развитие физических качеств, в процессе тренировочных занятий по туризму.

При реализации методики использовались следующие педагогические методы:

1. Репродуктивный метод. Использование приемов: беседа, диалог, рассказ при разучивание нового материала по туризму.

2. Метод проблемного обучения. Использование приемов: ситуационные задачи, ролевые игры. С помощью наводящих вопросов дети сами находят решения на поставленную перед ними задачу.

3. Частично-поисковый метод. Для наилучшего закрепления материала.

4. Метод стимулирования и мотивации. Организовать деятельность ребенка так, чтоб заинтересовать его на поиск новых знаний.

5. Игровой метод. Используется при закреплении полученного материала. Например, составление рисунка с помощью компаса. (Азимута)

Основной подход к обучению – индивидуальный подход к каждому ребёнку, систематичность и последовательность в образовательном процессе детей, наглядность и доступность в получении знаний.

Содержание методики

1. Введение. Цели, основные задачи занятий туризмом и краеведением.

Общие правила туриста:

- Правила поведения и техника безопасности во время занятий.
- Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте.
- Нормы передвижения по дорогам.
- Правила обращения с огнём.
- Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением.
- Правила гостеприимства с местными жителями; гигиена и уход за собой в походах.

Правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Туристские узлы.

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие навесных переправ для преодоления оврагов, речек, каменистых рек и другое.

3. Туристическое снаряжение.

Групповое и личное снаряжение для походов и соревнований. Хранение и эксплуатация туристического снаряжения. Назначение и применение различных видов туристического снаряжения.

4. Спортивное туристское многоборье.

Спортивное туристское снаряжение. Страховки и самостраховки. Кочки в искусственном болоте. Траверс склона. Горизонтальный и вертикальный маятник. Параллельные перила. Подъём и спуск по склону на специально наведенных перилах. Подъём и спуск по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил. Бревно с наведением перил и самостраховки.

5. Походы выходного дня.

Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма и т. п.

6. Общая физическая подготовка (ОФП).

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжи, гимнастика, плавание, спортивные игры. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед, и спиной вперед, бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук, плеч.

Упражнения для ног. Приседание на одной ноге («пистолетик»), прыжки на месте со скакалкой и гантелями, приседание со штангой или партнером на спине, прыжки в высоту и длину с места и с разбега, прыжки тройные и пятерные. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Многоскоки, прыжки в длину, с места, с разбега.

Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнение «собака и птица» Это упражнение, укрепляющее спину, поддерживает мышцы в

тонусе, улучшает координацию, благотворно влияет на позвоночник. Сарпасана (поза змеи). Поясничные скручивания.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры: игры с мячом, на внимание, сообразительность, координацию, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Гимнастика. Комплекс гимнастики, разминка, упражнения на перекладине, упражнения в равновесии на бревне, кувырок вперед, назад, в сторону, в группировке, стойка на лопатках, 2 кувырка вперед, слитно, кувырок назад в полушпагат, мостик, кувырок – полет вперед с места и с разбега, перевороты.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м, эстафетный бег, бег на 400, 600 м, кросс с преодолением препятствий, интервальный бег, переменный бег, прыжки в длину, с места, с разбега, многоскоки.

Значение физической подготовки. Общее укрепление костномышечной системы и организм ребенка в целом. Воспитание физических, волевых, психологических качеств.

7. Полоса препятствий.

1-й этап. Вязка туристских узлов

Задача этого этапа вытянуть листок с названием узла и как можно быстрее завязать его. Узлы могут быть такие как: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п.

2-й этап. Перетаскивание груза.

На данном этапе имеется рюкзак с грузом до 30 кг, Учащемуся нужно взять груз и 3 раза перетащить с одного места в другой.

3-й этап. Переправа по бревну с рюкзаком

На пути лежит бревно в длину 3-4 метра, учащийся должен взять рюкзак до 20 кг и пройти по бревну. Если учащийся сошел с бревна, то он проходит данный этап снова.

4-й этап. Преодоление условного болота по кочкам

По полю разбросаны круглые деревянные пеньки, по которым учащийся должен пройти 3 раза. Если он оступился или провалился, то за каждый раз снимаются баллы, либо начисляется штрафное время.

5-й этап. Переправа по параллельным веревкам.

На двух стоящих дерева или столба натянуты две параллельные веревки. Учащийся должен иметь при себе перчатки, пройти по станции и не упасть. За каждый срыв с веревки начисляются штрафные баллы или время.

6-й этап. Навесная переправа.

На хорошо стоящий столб или дерево привязывают веревку в длину 5 метров. Учащийся имея при себе перчатки должен имитировать подъем по данной веревке, перебирая веревку одной рукой а второй скользить по ней, направление туловища должно быть правым боком

7-й этап. Гать

На поле разложены круглые пеньки, от каждого пенька расстояние 50см. От пенька до пенька сверху лежит дощечка по которой учащийся должен пройти, но при этом дощечка только одна, он должен перекладывать дощечку с пенька на пенек что бы пройти полностью этап.

Данные этапы позволяют развивать многие физические качества, которые положительно влияют на организм детей.

2.3 Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

На базе МБОУ «Башкирская гимназия» с. Учалы Республики Башкортостан 2 октября 2020 года были сформированы две группы занимающихся в возрасте 12-14 лет в количестве 40 человек и проведено первое тестирование экспериментальной и контрольной групп. Тестирования были распределены по принципу гендерной принадлежности.

Для мальчиков были сформированы следующие тесты: Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), челночный бег 3*10 м (с) поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту), бег на 3000 метров

В комплекс для девочек были включены следующие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, челночный бег 3*10 м (с) поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту), бег на 2000 метров.

В таблицах 3,4 представлены результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп мальчиков в начале эксперимента.

Таблица 3 – Результаты оценки показателей физической подготовленности мальчиков ЭГ до эксперимента

№	Ф.И.О	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Челночный бег 3*10 м (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1м)	Бег на 3 км (мин.)
1	Эмиль З	9	8.33	60	10:40
2	Айдар В	5	8.38	40	12:14
3	Даниэль А	0	8.31	34	11:52
4	Айнур Т	6	7.52	59	12:59
5	Тимур К	7	8.39	50	10:44
6	Радмир У	0	8.41	36	11:35

Продолжение таблицы 3

7	Артур Ф	4	7.54	37	11:39
8	Динис А	2	8,29	42	12: 01
9	Аслан Н	3	8,49	51	11:18
10	Аяз Н	3	8,47	45	13: 09
	X	4,1	8,6	45,4	11,7
	m	1.01	0,16	3,4	0,23

Примечание – экспериментальная группа, X – показатель среднего арифметического значения, m – показатель ошибки среднего арифметического.

Таблица 4 – Результаты оценки показателей физической подготовленности мальчиков КГ до эксперимента

№	Ф.И.О	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Челночный бег 3*10 м (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1м)	Бег на 3 км
1	Марсель Д	0	9.59	47	10:40
2	Камиль К	4	8.83	50	11:22
3	Ислам М	3	8.26	51	12:14
4	Рустам У	0	9.18	44	12:34
5	Динис Х	9	8.52	50	10:19
6	Иван Ж	10	8.47	40	10:10
7	Нияз Ш	2	8.61	30	13:27
8	Ильдар Ш	3	7.89	51	12:40
9	Ильгиз И	5	8.48	45	12:23
10	Шамиль Ш	1	9.01	43	12:39
	X	3,7	8,6	45,1	11,7
	m	1,09	0,22	2,5	0,38

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, X – показатель среднего арифметического значение, m – показатель ошибки среднего арифметического.

Таблица 5 – Сравнительные результаты тестирования мальчиков экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Тесты для мальчиков	КГ	ЭГ	t	P 0,05
	X ± m	X ± m		
Подтягивание на перекладине из положения виса» (к-во раз)	3,7±1,09	4,1±1,01	0,29	<
Челночный бег 3x10 (сек)	8,6±0,22	8,6±0,16	0,27	<
Подъем туловища из положения лежа (к-во раз за 1м)	45,1±2,5	45,4±3,4	0,08	<
Бег на 3000 метров (мин)	11,7±0,38	11,7±0,23	0,4	<

На начало эксперимента $t_p < t_t$ при уровне значимости $p=0,05$ различия между показателями контрольной и экспериментальной групп не существенны (не достоверны)

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента результаты оценки уровня физической подготовленности мальчиков 12-14 лет не различаются.

В соответствии с программой педагогического эксперимента аналогичное тестирование, в начале эксперимента было проведено и с девочками.

В таблице 6,7 представлены результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп девочек до эксперимента.

Таблица 6 – Результаты исследования четырёх показателей физической подготовленности девочек КГ в начале эксперимента

№	Ф.И.О	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз в 1м)	Челночный бег 3*10 м (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1м)	Бег на 2 км
1	Альбина В	5	9.30	45	10:40
2	Альфия Г	3	8.61	34	11:47
3	Зарина З	4	8.72	40	10:55
4	Диана А	12	8.37	40	12:25
5	Гульназ У	2	9.05	32	11:44
6	Резеда У	0	10.07	33	15:02
7	Нурсиля Т	4	10.50	29	14:47
8	Аделина З	2	8.28	36	12:29
9	Алина С	1	9.59	41	11:23
10	Лилия Н	3	8.01	31	10:01
	X	3,6	9,38	36,4	11,9
	m	1,04	0,24	2,09	0,52

Таблица 7 – Результаты оценки показателей физической подготовленности девочек ЭГ в начале эксперимента

№	Ф.И.О	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз в 1м)	Челночный бег 3*10 м (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1м)	Бег на 2 км
1	Карина Х	7	9.58	40	9:50
2	Адиля З	4	8.93	39	11:34
3	Дарья Н	1	9.31	45	11:29
4	Алия С	3	9.84	30	11:45
5	Юлия К	2	10.59	37	11:03
6	Гузель Ю	0	9.77	39	14:59

Продолжение таблицы 4

7	Алина Д	1	9.55	36	13:39
8	Эльза С	5	8.08	40	13:07
9	Азалия Г	4	8.78	41	11: 49
10	Айсылу Х	6	9.01	37	12:02
	X	3,3	9,3	38,4	11,9
	m	0,73	0,19	1,23	0,48

Таблица 8 – Сравнительные результаты тестирования девочек экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

Тесты девочек	кг	эг	t	P= 0,05
	X ± m	X ± m		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз в 1 мин)	3,3±0,73	3,4±1,04	0,07	<0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	9,3±0,19	9,38±0,24	0,26	<0,05
Подъем туловища из положения лежа (к-во раз в 1м)	38,4±1,23	36,4±2,09	0,83	<0,05
Бег на 2000 метров (мин)	11,9±0,48	10,2±0,52	0,70	<0,05

На начало эксперимента $t_p < t_t$ при уровне значимости $p=0,05$ различия между показателями контрольной и экспериментальной групп не существенны (не достоверны)

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента результаты оценки уровня физической подготовленности девочки 12-14 лет достоверно не различаются.

2.4 Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента и их интерпретация

Для определения эффективности разработанной методики физической подготовки туристов 12-14 лет был проведен анализ результатов исследования, в котором приняли участие занимающиеся в секции туризма на 1 году обучения. Контрольная группа занималась по стандартной общеобразовательной программе. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике для повышения уровня развития физических качеств, освоения и совершенствования двигательных умений и навыков в процессе тренировочных занятий по туризму.

После внедрения и апробации экспериментальной методики, была проведена повторная оценка физической подготовленности занимающихся 12-14 лет в секции туризма принимающих участие в педагогическом эксперименте. Результаты тестирования после опытно-экспериментальной работы физической подготовленности туристов 12-14 лет представлены в таблицах 9,10.

В таблице 9, 10 и на рисунке 12 представлены результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся в конце педагогического эксперимента у мальчиков в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 9 – Результаты тестирования мальчиков двух групп после эксперимента

Тесты для мальчиков	КГ	ЭГ	t	P= 0,05
	X ± m	X ± m		
Подтягивание на перекладине из положения виса»	4±1,01	6,0±0,9	1,48	> 0,05
Челночный бег 3x10	8,6±0,19	7,6±0,13	4,34	>0,05
Подъем туловища из положения лежа	46,9±2,24	49,7±3,2	0,71	<0,05
Бег на 3000 метров	11,6±0,38	10,6±0,21	2,32	>0,05

Таблица 10 – Различия результатов тестирования мальчиков двух групп до и после эксперимента

Тесты для мальчиков	Контрольная группа		Различия	Экспериментальная группа		Различия
	до	после		до	после	
Подтягивание на перекладине из положения виса»	100 %	108%	8%	100 %	146 %	46 %
Челночный бег 3x10	100 %	100 %	0 %	100 %	111 %	11%
Подъем туловища из положения лежа	100 %	103 %	3 %	100 %	110 %	10 %
Бег на 3000 метров	100 %	101 %	1%	100 %	110 %	10 %

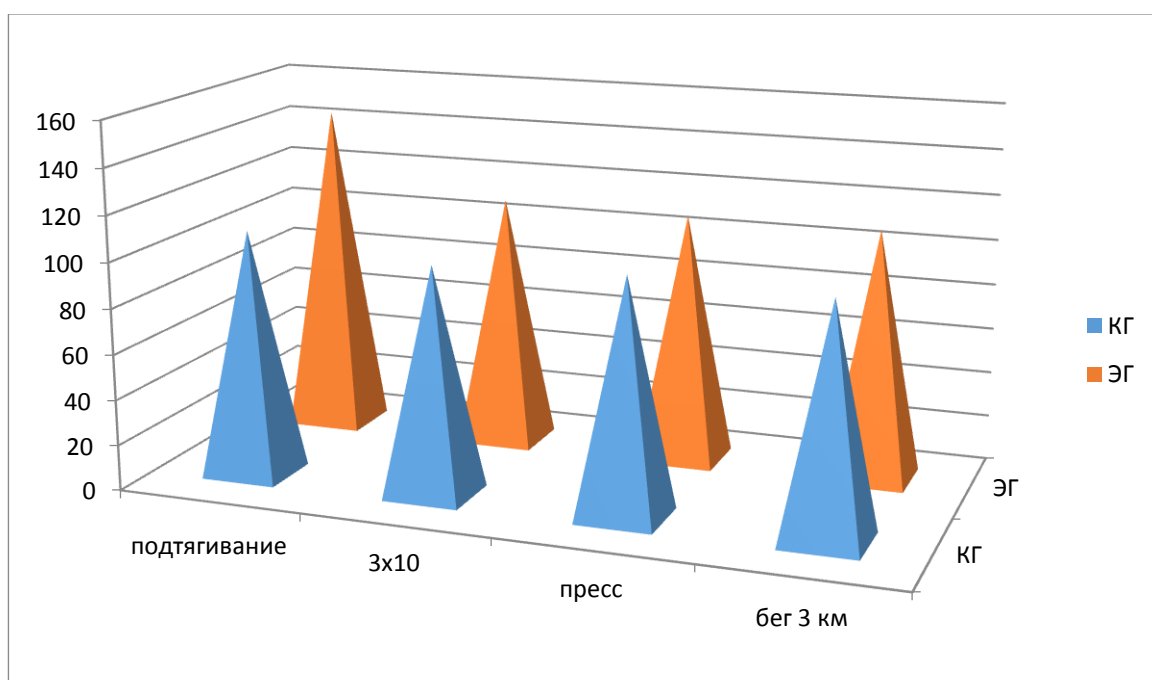


Рисунок 12 – Сравнение результатов мальчиков двух групп после эксперимента

По результатам тестирования были выявлены различия в полученных данных такие, как сила, выносливость и координация движений. Внедрение опытно-экспериментальной методики на развитие уровня физической подготовленности занимающихся 12-14 лет в секции туризма позволило улучшить показатели физической подготовленности.

Повысились показатели выносливости с 11,70 до 10,62м. Этому способствовали упражнения (бег, прыжки, отжимания, подтягивания).

Тестирование силы туристов 12-14 лет, улучшились с 4,1 до 6,0р. Это объясняет включение в программу подготовки комплекса упражнений для рук и ног.

Также координация движений, которая повысилась с 8,6 до 7,6с. Это объясняет то, что в опытно-экспериментальной методике использовались комплексы упражнений направленные на развитие основных физических качеств, а так же внедрение в тренировочные занятия туристической полосы препятствий в спортзале и на естественном рельефе.

В таблице 11, 12 и на рисунке 13 представлены результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся в конце эксперимента у девочек в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 11 – Результаты тестирования девочек двух групп после эксперимента

Тесты девочек	кг	эг		
	X ± m	X ± m	t	P=0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3,3±0,6	5,5±1,3	1,53	>0,05
Челночный бег 3x10	9,3±0,16	8,4±0,3	2,60	<0,05
Подъем туловища из положения лежа	38,6±1,13	40±1,75	0,67	>0,05
Бег на 2000 метров	11.8±0,44	10,2±0,39	0,17	>0,05

Таблица 12 – Различия результатов тестирования девочек двух групп до и после эксперимента

Тесты для девочек	Контрольная группа		Различия в %	Экспериментальная группа		Различия в %
	до	после		до	после	

Продолжение таблицы 12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	100 %	100%	0%	100 %	161 %	61 %
Челночный бег 3x10	100 %	100 %	0 %	100 %	111 %	11%
Подъем туловища из положения лежа	100 %	100 %	0 %	100 %	117 %	17 %
Бег на 2000 метров	100 %	101 %	1%	100 %	113 %	13 %

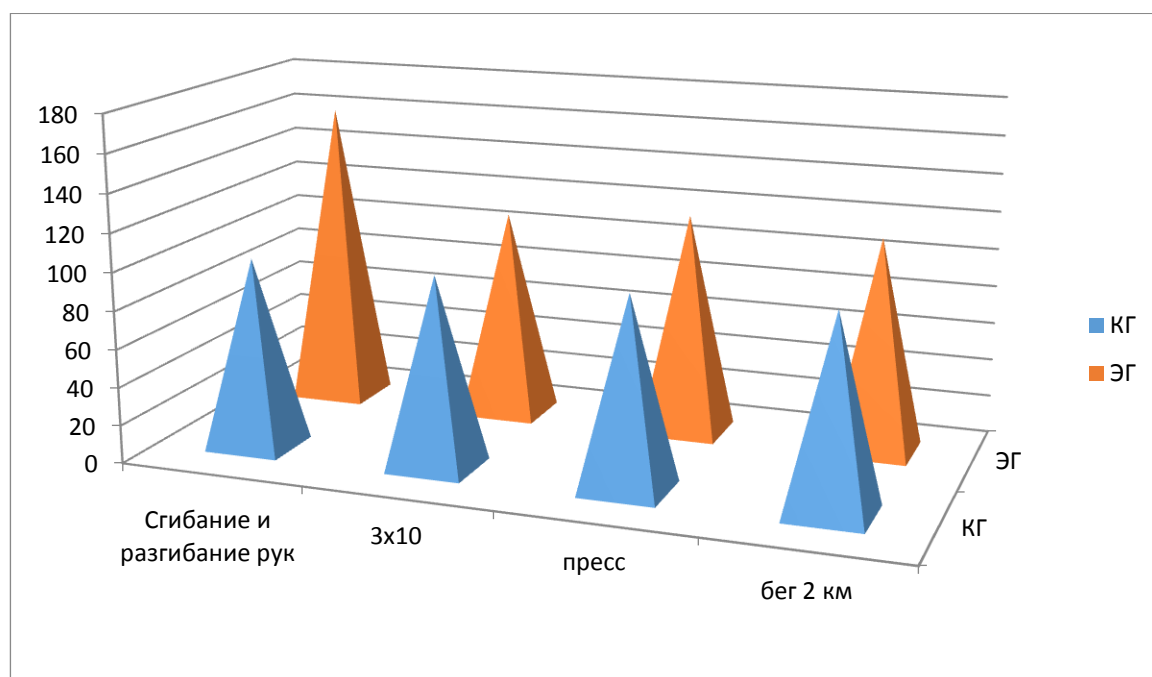


Рисунок 13 – Сравнение результатов девочек двух групп после эксперимента

По результатам тестирования были выявлены различия в полученных данных такие, как сила, выносливость и координация движений. Внедрение опытно-экспериментальной методики на развитие физической подготовки туристов 12-14 лет позволило улучшить показатели физической подготовленности.

Повысились показатели выносливости с 11,90 до 10,20м. Этому способствовали упражнения (бег, прыжки, отжимания).

Тестирование силы занимающихся девочек 12-14 лет, улучшились с 3,4 до 5,5р. Это объясняет включение в программу подготовки комплекса упражнений для рук и ног.

Координация движений, которая повысилась с 9,38 до 8,4с. Это объясняет то, что в опытно-экспериментальной методике использовались комплексы упражнений направленные на развитие основных физических качеств, а так же внедрение в тренировочные занятия туристической полосы препятствий в спортзале и на естественном рельефе.

После проведенного эксперимента, сравнивая результаты, мы видим, что показатели уровня физической подготовленности экспериментальной группы повысились, получается эффективность применяемой методики, в содержание которой входит использование разработанного комплекса физических упражнений, полосы препятствий и различные туристические этапы с использованием современного оборудования, а также разнообразное применение методов и методических приемов в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-тренировочный процесс проводился с учетом специфики данного вида спорта: постепенный переход от простого к сложному, последовательная передача знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.

Проделанная работа позволяет говорить о том, что комплексы физических упражнений, применяемые нами в секции туризма с учащимися 12-14 лет, позволяют достичь положительных результатов в физической подготовленности и проведенный педагогический эксперимент доказал свою эффективность в разработанной нами методике.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

В процессе экспериментального этапа исследования проводилась проверка выдвинутой нами гипотезы.

1. Для проверки уровня физической подготовленности учащихся было проведено тестирование в начале и после окончания исследования. По результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента показатели в экспериментальной и контрольной группах не имели достоверных результатов.

2. Для изучения уровня физической подготовленности занимающихся мы взяли показатели развития основных физических качеств: сила, выносливость и координация. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны комплексы физических упражнений и проведены занятия по туризму в экспериментальной группе. Основные разделы экспериментальной методики: (спортивный туризм, общая и специальная физическая подготовка, полоса препятствий, походы выходного дня).

3. После реализации работы повторно проведено тестирование на проверку уровня физической подготовленности учащихся. Итоговое тестирование позволило выявить не достоверные различия по тестируемым показателям, такие как подъём туловища $t_{0,17} > P_{0,05}$ у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, а у девочек бег на 2000 метров $t_{0,17} > P_{0,05}$. В целом уровень физической подготовленности у мальчиков в экспериментальной группе повысился.

4. По результатам тестирования было выявлено, что занятия туризмом с использованием игрового и соревновательного метода, а также использование комплексов физических упражнений оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков, способствуют повышению показателей физических качеств, таких как выносливости, силы и координации движений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного анализа литературы по проблеме исследования определены теоретические аспекты организации занятий по спортивному туризму с целью разработать эффективные средства и методы физической подготовки занимающихся 12-14 лет в секции туризма.

Физическая подготовка туристов – это успешное овладения необходимыми навыками, знаниями и умениями в области туризма: пешеходного, спортивного и на дистанциях. А также использование полученных знаний в дальнейшем в жизни и профессиях.

Спортивный туризм – это средство физической подготовки, вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом. Для изучения уровня физической подготовленности подростков мы взяли показатели развития основных физических качеств: силы, выносливости и координации движений. По результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе. Во время обучения проведены походы (пешие), подготовка к туристским соревнованиям и походам выходного дня. По результатам тестирования было выявлено, что занятия туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков. Также способствуют повышению скоростно-силовых показателей, общей выносливости, силовой выносливости, всестороннему

развитию подростка в целом: физическому, психологическому, духовно-нравственному, экологическому, патриотическому.

Таким образом, систематическое проведение занятий по спортивному туризму положительно влияет на физическую подготовленность подростков. А так же наша гипотеза говорит о необходимости введения системы мониторинга и индивидуализации в образовательный процесс. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма [Текст] : учебное пособие / А.В. Бабкин // – Ростов-на/Д., 2008. – 119 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека [Текст] : учебное пособие / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов //– Киев., 2004. – 224 с.
3. Бекирова, М. Г. Спортивный туризм [Текст] / М. Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – №2(6). – С. 85-89.
4. Биржаков М. Б. Введение в туризм [Текст] : учебное пособие / М. Б. Биржаков // – СПб., 2001. – 141с.
5. Благово, В. В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму [Текст]: / В. В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – С. 6-7.
6. Борисов, П. С. Технология спортивного туризма [Текст] : учеб. пособие / П. С. Борисов // – Кемерово., 2012. – 219 с.
7. Букреева, Д. П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков [Текст] : монография / Д. П. Букреева, С. А. Косилов, А.П. Тамбиева // – М., 1975. – 160 с.
8. Булгакова Н. Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности [Текст] : / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Табакова // – М., - 2004. – 48-50 с.
9. Бунина, Е. В. Спортивный туризм [Текст] / Е. В. Бунина – М., 2014. – С. 106- 109.
10. Быховская И. М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст]

/ И. М. Быховская, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №5. - С. 11-15.

11. Верхошанский, Ю. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.

12. Владенко, В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов [Текст] / В.В. Владенко // Уральский научный вестник–. 2016. – Т. 5.№2. – С. 51-52.

13. Востоков И. Е. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг [Текст] : Востоков И. Е., Панов С. Н. // – М., 2001. – 211 с.

14. Выготский, Л. С. Психология [Текст] / Л. С. Выготский. – М., 2015. – 1008 с. 61

15. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

16. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) [Текст] / С.И. Гальперин. – М.: Высшая школа, 1974. – 468 с.

17. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры/ В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. М.: ФиС, 1987. - 163 с.

18. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учебник / В. И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.

19. Горбунов, С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания [Текст] : учебное пособие / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // М., 2010. – № 5. – С. 33-35.

20. Гориневский, В. В. Физическое образование [Текст] : пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц

занимающихся физическим воспитанием / В. В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.

21. Гринева, Т. И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом [Текст] /Т. И. Гринева, Л.Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – С. 49-52.

22. Громыко, В. В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников [Текст] / В. В. Громыко, И. А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60-64.

23. Гужаловский А. А Физическое воспитание в школе [Текст] : Метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин // – Минск., 1988. – 92с.

24. Гуляева, С. С. Регулирование физических нагрузок на уроках физической культуры [Текст] / С. С. Гуляева, П. Д. Гуляев // – Хабаровск, 2011. – С.72-74. 62

25. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст] / Гуревич И. А. – Минск.,1985.-256 с.

26. Демидова Е. В. Спорт и (или) школа? [Текст] /Е. В. Демидова – М., 2009. – С. 28-33.

27. Долгополов, Л. П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности [Текст] / Л. П. Долгополов. – М., 2015. – С. 31-34.

28. Дубровский В. С. Динамика уровня физического развития школьников 7-16 лет[Текст] / В. С. Дубровский. – Смоленск., 2005. С. 29-37.

29. Дурович, А. П. Организация туризма[Текст] / А. П. Дурович. – СПб.: Питер, 2009. – 222 с.

30. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология [Текст] /Ю. А. Ермолаев. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 444 с.

31. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] : Под общей ред / А. В. Карасева – М.: Лептос., 1994. - 368 с.
32. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.
33. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм [Текст] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
34. Константинов Ю.С. Центру детского и юношеского туризма и экскурсий «Космос» Тракторозаводского района г. Челябинска – 30 лет! [Текст] / Ю. С. Константинов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 1. – С. 69-84.
35. Кудинова, В. А. Индивидуальная оценка физической подготовленности школьников [Текст] / В. А. Кудинова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С.37-40.
36. Кудинова, В. А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры [Текст] / В. А. Кудинова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 3. – С. 21-25.
37. Кузнецова, Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков [Текст] / Т. Д. Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 128 с.
38. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений. Физ. культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина.– М. : Сов. спорт, 2010. – 464 с.
39. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
40. Ларионов, А. М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме [Текст] // А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. – 2006. – № 11. – С. 18-19.
41. Любимова, З. В. Возрастная физиология [Текст] /З. В. Любимова. – М.: Владос, 2004. – 304 с. 63

42. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2007. - 34 с.
43. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В. И. Лях. – М., 2000. – 192 с.
44. Матвеев А. П. Физическая культура. 6-7 классы [Текст] : учебник/ А. П. Матвеев. - М: Просвещение, 2008. - 192 с.
45. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : общие основы теории и методики физ. Воспитания [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – 542 с.
46. Мельникова, О. Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта [Текст] / О. Ф. Мельникова, Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакина // Science Time. – 2016. – №6(30). – С. 217-220.
47. Мустаев В. Л. Оценка физической подготовленности школьников [Текст] / В. Л. Мустаев // Физкультура в школе. - 2003. - №2. - С. 26-29.
48. Николаева, О. К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма [Текст] / О. К. Николаева, А. Е. Тарасов // Инновационная наука. – 2015. – № 11-2. – С. 251-253.
49. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н. Г. Озолин. – М., 2004. – 863 с.
50. Павлов, Е. А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма [Текст] / Е. А. Павлов, И. В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10 № 3 (64). – С. 53-59.
51. Пашин А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи [Текст] : учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина – Пенза., 2015 - 142с.

52. Пелевин, Н. К. Педагогика молодежного спортивного туризма [Текст] / Н. Е. Пелевина // *Gaudeamus Igitur*. – 2016. – № 3. – С. 46-48.
53. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
54. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология [Текст] / И. М. Прищепа. – Минск: Новое знание, 2006. – 416 с. 64
55. Расцелуева, Н. В. Особенности начальной подготовки в спортивном горном туризме [Текст] / Н. В. Расцелуева, В. В. Мезенцев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2014. – № 5 (111). – С. 146-150.
56. Роледер, Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе [Текст] / Л. Н. Роледер // *Молодой ученый*. – 2016. – №5. – С. 772-774.
57. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) [Текст] / М. Р. Сапин. – М.: Академия, 2004. – 448 с.
58. Сафронов, Р. А. Спортивный туризм как специфический вид туризма [Текст] / Р. А. Сафронов, Г. К. Авагян // *Инновационная экономика и современный менеджмент*. – 2015. – №3(4). – С. 44-48.
59. Сенин В. С. Организация международного туризма [Текст] : Учебник. - М., 2003. 348 с.
60. Сморчков, В. Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме [Текст] / В. Ю. Сморчков, Г.Н. Голубева // *Современные проблемы науки и образования*. – 2015. – № 2-2. – С. 375.
61. Соболев, С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» [Текст] : монография / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина. – Красноярск: СФУ, 2014. – 134 с.

62. Соколова М. В. История туризма [Текст] / М.В. Соколова. – М., 2004. С 45-109.
63. Сонькин, В. Д. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития [Текст] / В. Д. Сонькин / под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер М., – 2000. – 319 с.
64. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебное пособие / Н. В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 256 с.
65. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник / В. А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
66. Туманцев, В. М. Развитие физических качеств у школьников [Текст] / В. М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С.63- 65. 65.
67. Фарфель В. С. Физиология спорта [Текст] : Очерки / Проф.д-р биол.наук В.С. Фарфель. – Москва : Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
68. Федотов, Ю. Н. Организация спортивного туризма [Текст] : учеб. пособие / Ю. Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
69. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебное пособие / СПб.: СПбГАФК им. П. Ф.Лесгафта, 2001. – 292 с.
70. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / Д. И. Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж., 2014. – 432 с.
71. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 128 с.
72. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

73. Черемшанов, С. В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма [Текст] / С. В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. – С. 141-146.

74. Шолих, М. В. Круговая тренировка [Текст] : учебник / М. В. Шолих – М: Физкультура и спорт, 1996. – 95 с.

75. Эрисман Ф. Ф. Краткий учебник по гигиене [Текст] : учебная литература для вузов. Ф. Ф. Эрисман. – Москва: Издание А. А. Карцева, 1912. – 525с.