



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 физической подготовки школьников посредством спортивного
туризма

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01. «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:
82,53% % авторского текста

Выполнил:
студент группы ЗФ-514/106-5-1
Хильченко Андрей Дмитриевич

Работа рекомендована к защите
« 29 » 03 2019 года

Научный руководитель:
доктор медицинских наук,
профессор
Камскова Юлиана Германовна

зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева Зоя Ивановна



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование методики физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом.....	7
1.1. Особенности физического воспитания подростков.....	7
1.2 Методическое обеспечение физической подготовки подростков.....	14
1.3. Туризм как средство физической подготовки подростков.....	21
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	30
ГЛАВА 2. Опытнo – экспериментальная работа по физической подготовке подростков, занимающихся спортивным туризмом.....	31
2.1. Изучение уровня физической подготовки подростков... ..	31
2.2. Разработка методики по физической подготовке подростков, занимающихся спортивным туризмом.....	37
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	54
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы физической подготовки подростков обусловлены изменением характера социально – экономических отношений в современном обществе, что негативно отразилось на здоровье детей, уровне психофизического развития школьников. Всеобщая компьютеризация, увеличение количества и объема общеобразовательных дисциплин, приводящее к длительной подготовке домашних заданий, и многое другое способствует ограничению двигательной активности детей. Это, в свою очередь, ведет к отставанию современных детей в физическом развитии, появлению различных отклонений в состоянии здоровья.

Движение – естественная потребность растущего организма. Установлено, что недостаток движений сопровождается целым рядом нарушений во всем организме и, особенно, в сердечно – сосудистой системе. По данным Госкомстата Российской Федерации (2019) сегодня только 2,5% детей рождаются здоровыми, около 79% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья, 30% освобождаются от занятий физкультурой по состоянию здоровья, 77% призывников в армию не отвечают уровню требований по физической подготовленности.

Между тем, в условиях коренного преобразования нашего общества особая роль в решении накопившихся проблем отводится подрастающему поколению. Здоровье детей и подростков – важнейшие слагаемые здоровья и физического потенциала всего народа, поэтому сознательное отношение к своему здоровью и физическому совершенствованию должны стать нормой жизни и поведения подростков. Выработать у нее такое отношение – важнейшая задача взрослых и в первую очередь педагогов.

Проблему физической подготовки молодежи надо решать, прежде всего, через такие виды деятельности, которые интересны подросткам. К таким видам относится туризм. На туристическом маршруте в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно – сосудистую, дыхательную и

нервную системы подростков. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям. При движении по пересеченной местности работают мышцы рук, ног, туловища, что способствует повышению уровня физической подготовленности подростков.

Проблема недостаточной физической активности подростков и способов ее повышения стала предметом изучения ряда научных исследований (В.К. Бальсевич, П.К. Дуркин, Ю.Ю. Кобяков, А.Г. Комков и др.). Вопросы использования спортивного туризма как средства профессионально – прикладной подготовки детей освещены в трудах Ю.С. Константинова, О.В. Пироговой, С.А. Сергеевой и др. Несмотря на большое количество исследования, проблема физической подготовки подростков средствами туризма, например, соревнований по туризму или пешеходных дистанций, разработана недостаточно.

Цель исследования - разработка, обоснование, внедрение педагогических условий, способствующих эффективной реализации структурно-функциональной модели развития физических способностей школьников посредством спортивного туризма.

Объект исследования - учебно-тренировочная деятельность школьников посредством спортивного туризма.

Предмет исследования - процесс развития физических способностей школьников посредством спортивного туризма.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специализированная программа занятий по спортивному туризму будет положительно влиять на изменения физических возможностей организма подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме развития физических способностей школьников в теории и практике.
2. Разработать структурно-функциональную модель развития физических способностей школьников посредством спортивного туризма.

3. Выявить и экспериментально проверить комплекс педагогических условий, обеспечивающих эффективную реализацию структурно-функциональной модели развития физических способностей школьников посредством спортивного туризма.

4. Разработать методические рекомендации по развитию физических способностей школьников в учебно-тренировочном процессе по спортивному туризму.

Методы исследования: анализ литературы; анкетирование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; антропометрия; тестирование двигательной и интеллектуальной подготовленности детей школьного возраста; обработка полученных данных исследования.

База исследования: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр детско–юношеского туризма «Космос» г.Челябинска».

Этапы исследования.

Исследование проводилось в три этапа в период с 2016 по 2019 год.

На *первом* этапе (2016-2017) – констатирующем – проводились исследования проблем: организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы, а так же диссертационных работ по исследуемой проблеме с целью определения методологических основ, определения цели, объекта, предмета исследования, формировалась гипотеза и задачи исследования. Составлен план опытно-экспериментальной работы, определены методы исследования.

На *втором* этапе (2017-2018) проводились исследования физических способностей юных туристов 13-14 лет. Целью этого этапа являлось выявление уровня подготовленности подростков к занятиям спортивным туризмом.

На *третьем* этапе (2018-2019) проводились: опытно-экспериментальная работа, анализ результативности организации учебно-тренировочного

процесса юных туристов, обработка полученных результатов, уточнение теоретических и экспериментальных выводов.

Глава 1. Теоретическое обоснование методики физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом

1.1 Особенности физического развития подростков

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 условия является учет возрастных особенностей организма человека.

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

Подростковый возраст характеризуется как начало периода полового созревания подростка, т.е. пубертатный период. Весь переходной 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 [50].

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. В 12 лет при пульсе 80 уд/мин. Мх (максимальное, или систолическое, артериальное давление) равно 103 мм и Мх (минимальное, или диастолическое, артериальное давление) – 62мм, а в 15 лет соответственно – 74 уд/мин, Мх – 110мм, Мп – 70мм. 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 в длину увеличивается примерно на 8 -12 см. Вес увеличивается до 8 кг за год. Увеличивается и объем грудной клетки. Сила мышц возрастает [56].

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 [34].

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 [29].

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 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 В.М. Зацюрского 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 [34].

Исследования в области физической культуры и спорта свидетельствуют о том, что сенситивные периоды для развития разных качеств (например, силовых и координационных; выполнение разных тестов на координационные способности) не совпадают во времени. В отношении двигательных качеств известно также, что в критический период подросткового возраста одни из них достигают значительного развития, в проявлении других наблюдаются спады.

Так, Б.П. Яковлев [94] исследовал 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 статистического 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.

С.В. Рыльский [77] 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.

По мнению Е.П. Ильина [40], самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст 13 – 14 до 17 – 18 лет, а у девочек и девушек – от 11 – 12 до 15 – 16 лет, чему не в малой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10 – 11 годам она составляет примерно 24,5%, к 14 – 15 годам – 34,3%, а к 17 – 18 годам – 46%). В указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

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 преимущество 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 с 11 до 13 – 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений [54].

Подростки 13 – 14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, 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 [54].

В онтогенетическом развитии двигательных координаций 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 [50].

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 сознания.

Многие авторы отмечают, что особая нагрузка в становлении личности приходится на подростковый возраст (Л.И. Божович, Э.Эриксон и др.). Л.С. Выготский [22] отмечал, что это есть возраст открытия своего Я, оформления личности, с одной стороны, и возраст оформления мировоззрения, отношения к миру – с другой.

Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и сверстниками, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. Важнейшим преобразованием личности подростка является становление самосознания и устойчивого образа «Я». Становление самосознания в подростковом возрасте происходит на основе личностной рефлексии.

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

деятельность (Л.М. Фридман). Именно в общественно полезной деятельности реализуется потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его [90].

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 [55].

Таким образом, учет анатомо – физических, физических и психологических особенностей подростков позволит оптимизировать процесс физической подготовки.

1.2 Методическое обеспечение физической подготовки подростков.

Физическая подготовка – это органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений [8; 19; 57].

Большинство авторов подразделяют физическую подготовку на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [8; 17]. Хотя П.С. Пасечный [70] и С.В. Рыльский [77] считают необходимым разделить СФП на две части: предварительную (СФП – 1), преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную «СФП – 2), цель которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. Такое разделение они делают на основании научных исследований и обобщении опыта подготовки в разных видах спорта.

Исследователи В.С. Кузнецов,[50] дает следующее определение общей и специальной физической подготовке:

- общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.
- специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, профессиональной и иной деятельности.

Задачами ОФП являются:

а) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоническое физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

б) развитие всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

в) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретному виду спорту [8].

Ведущие отечественные специалисты юношеского спорта подчеркивают, что эффективность реализации основных сторон учебно – тренировочного процесса юных спортсменов в значительной степени зависит от целесообразного сочетания средств различных разделов подготовки на начальных этапах тренировки (Ю.Н. Вавилов, Л.П. Матвеев, В.П. Филин и др.)

В.И. Курилова [52] сформулировала ряд характерных отличий подготовки юных спортсменов. В блок таких отличий автор включил:

а) недопустимость установки на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшее время;

б) ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма;

в) преобладающее значение широкой общей физической подготовки;

г) многоборный характер начальной специализации для обеспечения всесторонней физической подготовленности.

Особенности построения тренировки юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки рассматривает Б.А. Михайлов. Разделив учебно-тренировочный процесс юных спортсменов на три больших этапа (начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки), автор системно изложил особенности тренировки по каждому из указанных этапов, в том числе на этапе начальной подготовки: укрепление здоровья занимающихся; разносторонняя физическая подготовка; устранение недостатков физического развития; обучение технике различных вспомогательных и специально – подготовленных упражнений; начальное обучение технике избранного вида спорта [59].

Для решения этих задач применяется разнообразный спектр средств и методов, включая упражнения из других видов спорта, подвижные игры, эстафеты, что позволяет широко использовать игровой метод тренировки. В аспекте начального обучения технике движений необходимо осваивать многообразные подготовительные упражнения, исключая попытки стабилизировать технику. Следует заложить разностороннюю техническую базу, предполагающую овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий и позволяющую создать основу для технического совершенствования на более поздних этапах подготовки.

Подростковый возраст – период развития физических качеств. Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. К физическим качествам относятся сила (силовые способности), быстрота (скоростные способности), выносливость, гибкость, ловкость (координационные способности), комбинированные способности [59].

Силу определяют как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Комплекс различных проявлений человека в двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила», называют силовыми способностями.

Собственно силовые способности характеризуются значительным мышечным напряжением и зависят от физиологического поперечника и эластичности мышц и функциональных возможностей нервно – мышечного аппарата, концентрации волевых усилий.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а так же время двигательной реакции. Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, термин «быстрота» в последние годы заменили на понятие «скоростные способности». Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени [62].

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным относятся скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (количество движений на единицу времени). К комплексным формам относятся:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном спорте, рывки в футболе);
- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости в беге, плавании и других циклических видах спорта;
- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

Выносливость – это способность противостоять утомлению.

Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии.

Различают общую и специальную выносливость. Специальная - это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течении времени, обусловленного требованиями избранного вида деятельности. Специальная выносливость должна развиваться в единстве с общей выносливостью.

Ловкостью называют способность справиться с двигательной задачей правильно. Правильно выполненное движение – это движение, которое действительно приводит к требуемой цели, решает возникшую задачу. Количественная сторона правильности движений выражает их в точности. Ловкость накапливается с двигательным опытом.

В настоящее время термины «ловкость» и «координационные способности» не отождествляют, но до сих пор нет единой точки зрения по вопросу отношения этих двух понятий. Одни считают, что ловкость является совокупностью координационных способностей. По мнению некоторых, не всякую координационную способность можно рассматривать как проявление ловкости, в то же время ловкость – это всегда одна или несколько координационных способностей, представленных в двигательных действиях совокупностью своих свойств [32].

Следующая группа ученых придерживается противоположных взглядов на соотношение понятий координационных способностей и ловкости. Ловкость определяется как частная характеристика координированности, а не координированность входит в ловкость [32].

Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой обычно определяют термином «гибкость». Как двигательное – координационное качество, гибкость можно определить также и как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи.

К основным видам гибкости относят динамическую гибкость, проявляемую при произвольных движениях самого человека, и статистическую гибкость, имеющую место при фиксированных положениях тела. Различают так же гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связана с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличие от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц, пассивная

гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Пассивную гибкость определяют как гибкость, проявляемую под воздействием внешних сил [50].

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления физических качеств выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление физических качеств.

Скоростно-силовые особенности характеризуются непредвиденными напряжениями мышц, которые проявляются с необходимой, вплоть до максимальной, мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Соотношение скоростного и силового компонентов в выполняемом движении определяется величиной внешнего сопротивления, которое необходимо преодолеть.

Основными видами скоростно-силовых способностей являются быстрая сила и взрывная сила. Быстрая сила - это предельное напряжение, которое проявляется в движениях, выполняемых со значительной скоростью, и оценивается показателем скорости движения. Для данного вида проявления силовых способностей не требуется максимальное напряжение мышц, а необходима быстрота развития напряжения (скорость сокращения мышц). Взрывная сила - способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в минимально короткое время.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют динамическую и статическую силовую выносливость. Динамическая характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений, а также в упражнениях циклического характера скоростно-силовой направленности. Статическая силовая выносливость характерна для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения мышц в определенной позе [66].

Таким образом, физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств – быстро, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Под физическими качествами принято понимать врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Сензитивным периодом в развитии многих физических качеств считают подростковый возраст. Для более успешного совершенствования в физической подготовке в подростковом возрасте следует как можно больше накапливать двигательный потенциал у детей, т.е. создавать базовую подготовленность. Критерием такой подготовленности должны быть объем применяемых средств и их разносторонности. Одним из средств физической подготовки подростков является спортивный туризм.

1.3 Туризм как средство воспитания подготовки подростков

Имея длительную историю, туризм как социально – экономическое и духовно – культурное явление до сих пор не получил универсального, единого, повсеместно признанного и всеобъемлющего определения. В историческом плане туризм развивался как объективное социальное явление, удовлетворяющее потребности человека в воспитании, познании, общении и отдыхе.

В.Г. Беляшов [13] считает, что туризм целесообразно определять как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно – познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально – деловых.

Ю.Ф. Буйлин [16] считает, что спортивный туризм – это 1) особая форма передвижения людей по маршруту; 2) вид путешествия; 3) нахождение вне постоянного места жительства и аспект временности пребывания в объекте поездки; 4) форма умственного и физического воспитания, реализуемая через социально – гуманитарные функции туризма: воспитательную, образовательную, оздоровительную, спортивную; 5) популярная форма организации отдыха; 6) отрасль хозяйства; 7) сегмент рынка.

В 2007 г. в Российской Федерации был принят Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Термин «туризм» трактуется как «временные выезды (путешествия) с постоянного места жительства в лечебно – оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-

спортивных, профессионально-деловых, религиозных, рекреационных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания».

Существуют различные классификации видов туризма, исходя из разных базовых классификационных принципов и признаков. Спортивный туризм имеет целью занятия физкультурой и спортом, поддержание физической формы посредством участия в спортивных мероприятиях и специализированных видах (пешеходные, спелео, авто – мото, горный, водный, лыжный и др.) под руководством инструкторов.

Спортивный туризм в России – это туристические походы, вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта. В его основе лежат соревнования в маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий природной среды (перевалов, вершин, порогов, пещер), а так же проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивные туристские походы различаются по сложности (1 – 6 к.с.) и проводятся по маршрутам, категория трудности которых определяется в зависимости от их сложности и наличия препятствий.

В.Г. Гуляев [30] определяет спортивный туризм как вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, пещер, водных путей и т.д.), а так же на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Многие авторы под спортивным туризмом понимают вид спорта, социально ориентированная сфера и образ жизни значительной части общества, для которой он служит эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями.

Некоторые авторы, в том числе Ю.Н. Федотов отмечают, что в отличие от простого туризма, спортивный туризм имеет под собой спортивную составляющую, а не просто активный отдых. Авторы подчеркивают, что данный вид туризма имеет целевую функцию – спортивное совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и совершенствование физической подготовки для определения сложного природного рельефа.

Ю.А. Киреева [43] отмечает, что спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с существенным проявлением физических и морально волевых качеств. К развитию таких физических качеств туриста – спортсмена, как общая и специальная выносливость, сила, координация, предъявляются комплексные повышенные требования. Соревнования в спортивном туризме заключается в выявлении сильнейших участников или команд и проводятся по двум группам дисциплин, включенных во ВРВС – в группе дисциплин «Маршрут» и в группе дисциплин «Дистанции». Соревнования в группе дисциплин «Маршрут» заключаются в прохождении в природной среде туристских маршрутов, их оценке судейской коллегии и выявлении сильнейших групп. При участии в соревнованиях, группы соревнуются в прохождении маршрутов соответствующих категорий сложности (1 – 6). Соревнования в группе дисциплин «Дистанции» заключаются в прохождении участниками без нарушения правил и в максимально короткое время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, встречающиеся в условиях реальных спортивных походов, требующее их преодоления с использованием специальных технических приемов и способов.

Ю.А. Киреева так же отмечает, что детско – юношеский туризм является эффективным средством обучения, воспитания, оздоровления, социальной адаптации, приучения детей к здоровому образу жизни, познания родного

края, а так же патриотического воспитания. В современных условиях повсеместного внедрения норм ГТО «детско-юношеский» туризм, реализуемый в рамках базовой физической культуры, является действенным способом подготовки учащихся к сдаче норм ГТО. Согласно статистике Министерства спорта Российской Федерации, из 130 видов спорта туризм на современном этапе по массовости прочно занимает 11 место. Туризм достаточно активно развивается как вид спорта, наблюдается положительная динамика роста числа занимающихся.

Некоторые авторы отмечают положительное влияние туризма на организм, что позволяет использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. ПВД (походы выходного дня), степенные и категорийные походы – один из методов внеклассной работы. Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения при Министерстве образования и науки РФ. В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма.

Ю.С. Константинов [45] считает, что занятия спортивным туризмом имеют свои характерные особенности: это эффективный метод оздоровления организма, т.к. длительный промежуток времени занимающиеся находятся на природе и заняты активными видами деятельности; общедоступность и посильность; т.к. учащиеся с различной физической подготовкой, интересами и разного пола могут заниматься туризмом и выбирать тот вид спортивного туризма, который будет им наилучшим способом подходить; массовость, т.к. спортивный туризм представляет собой общественное движение, цель которого формирование здорового образа жизни человека и общества в целом; многофункциональность, т.к. спортивный туризм удовлетворяет спортивные, духовные и познавательные потребности человека (воспитывает любовь к природе, способствует развитию волевых качеств и проявлению инициативы, дает возможность общения и расширяет

кругозор); спортивная дисциплина, т.к. существуют разряды и звание мастер спорта, которые присваиваются в туристско-спортивных мероприятиях.

А.А. Крючков [49] считает, что в туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу, прикладные навыки ориентирования на местности и самообслуживания. Особенности условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, ответственности и дисциплины, организаторских качеств.

По мнению Ю.С. Константинова спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом, представлен прикладными упражнениями, заимствованными из спортивного туризма, такими как дозированная ходьба по пересеченной местности с отягощением (рюкзаком), лазание по скалам, передвижение на лыжах, по веревочным перилам, на плавсредствах. Прикладной характер упражнений спортивного туризма, в совокупности с высокой эмоциональностью занятий обеспечивают повышение интереса, восполнение дефицита двигательной активности, который создается в современных условиях жизни, что проявляется в развитии мотивации к дополнительным и самостоятельным занятиям. [47].

П.С. Пасечный [70] отмечает, что основными физическими качествами в спортивном туризме являются: выносливость (общая, скоростная и скоростно – силовая); быстрота; сила; координация. Автор так же выделяет основные профессионально – важные качества для занимающихся спортивным туризмом: общая выносливость; значительный объем оперативной памяти; скоростно-силовые способности; уверенность в себе; решительность; эмоциональная устойчивость; временная точность движений; быстрота простой двигательной реакции; быстрое и эффективное

переключение внимания; силовая выносливость; статическая сила; пространственная точность движений.

С.В. Рыльский [76] исследовал влияние занятий спортивным туризмом на уровень физической подготовленности мальчиков 11 -13 лет. Анализ уровня физической подготовленности юных туристов позволил установить достоверные сдвиги по таким показателям, как скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость.

В настоящее время в спортивном туризме получили развитие восемь видов: пешеходный, горный, лыжный, спелео, автомото, парусный, водный, велосипедный. Некоторые авторы пешеходный туризм определяют как передвижение на 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 [43].

Дистанция – участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. Преодоление дистанции заключается в прохождении группой (связкой, участником) всех этапов в заданном по Условиям прохождения дистанции порядке. Дистанция считается пройденной, если при соблюдении Условий прохождения дистанции и до истечения общего контрольного времени (ОКВ) дистанции группа (связка, участник) и их основное снаряжение пересекли финишную линию.

Некоторые авторы [37] отмечают, что особое значение для организации пешеходного туризма имеет физическая, техническая и волевая подготовка туристов. Для обучения туристкой технике и навыкам необходимо использовать лекции, беседы, кинофильмы, участие в соревнованиях, а также и самостоятельную работу по совершенствованию теоретических знаний.

М.Б. Биржаков [14] рассматривает различные аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму: 1) высокая профессиональная

квалификация преподавателя, обладающего личным богатым опытом участия и руководства сложными походами и восхождениями 2) преподаватель должен уметь доходчиво и интересно подать материал 3) недостаточно доходчиво рассказать об особенностях применения тех или иных приемов. Необходимо проиллюстрировать их картинками, видеороликами, чертежами и схемами, которые бы дополняли рассказ. Особо следует подчеркнуть жизненную необходимость строгого выполнения приемов, приводя примеры драматических и трагических финалов, вызванных некомпетентностью или слабостью участников похода.

И.И. Махов [56] выделяет разнообразные организационные формы педагогического процесса в спортивном туризме: учебные, тренировочные и контрольные. Используются в основном три формы занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, спортивное соревнование. Основные задачи теоретических занятий по спортивному туризму – ознакомление с целью деятельности, структурой и процессом освоения знаний, умений, навыков; формирование представлений о целостном эффекте деятельности, а также об условиях, правилах, методов совершенствования при использовании различных форм занятий. Практические, или тренировочные, занятия призваны решать задачи формирования знаний, умений путем освоения отдельных компонентов и их взаимосвязи в процессе деятельности, развивать и совершенствовать качества и функционирование способностей всей системы, общей функциональной подготовленности и готовности к конкретной туристско-спортивной деятельности. Спортивное соревнование представляет собой особый воспитательный стимул развития и совершенствования качеств, способностей, умений и навыков, а также действует как информация обратной связи, показатель состояния и уровень целевой деятельности, степень готовности к ее выполнению.

Автор В.О. Соловьев [80] отмечает, что физическая подготовка в спортивном туризме должна обеспечить: общую физическую подготовленность; специальную физическую подготовленность в

зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий; закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатки кислорода и т.д.

Выносливость – одно из самых важных физических качеств в спортивном туризме. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолевать сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Основным методом тренировки общей выносливости туристов в начальный период занятий – равномерный, с длительностью выполнения упражнений в однократном режиме не менее 30 минут. Дальнейшее спортивное совершенствование туристов и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Выносливость развивают: бег по пересеченной местности (не менее 5 км), туристские походы однодневные (не менее 20 км) или двухдневные (не менее 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировках в течение многих часов.

Развитие силы – это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. В туристической практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и др.) к предельным кратковременным напряжениям. Наращивание силы достигается специальными упражнениями с отягощением: непредельными

до отказа, предельным и околопредельными в динамическом и статическом режимах, с предельными скоростями.

Подвижность в суставах определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность можно развить систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Туристам особое внимание следует уделять развития подвижности голеностопных суставов, поскольку многие технические приемы связаны с большими нагрузками на голеностопные мышцы и связки, которые должны быть сильными и эластичными. Быстроту движений у туристов целесообразно развивать игровым и соревновательным методами, основное внимание уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи.

Выводы по главе 1

1. Учет анатомо-физических, физических и психологических особенностей подростков позволит оптимизировать процесс физической подготовки. Наибольшему изменению подвергается физическое развитие подростков. Физическое воспитание подростков должно строиться и с учетом их психологического развития.

2. Физическая подготовка – это органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития

основных физических качеств – быстроты, сила, выносливости, ловкости и гибкости.

3. Спортивный туризм – это средство физической подготовки, вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом.

Глава 2. Опытно – экспериментальная работа по физической подготовке подростков, занимающихся туризмом

2.1 Изучение уровня физической подготовки подростков

Опытно – экспериментальная работа проводилась на базе МАУДО «ЦДЮТур «Космос»» г. Челябинск. В эксперименте приняли участие подростки 11 – 12 лет, 23 человека.

Для проведения эксперимента все участники были разделены на две подгруппы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу входило 12 подростков, экспериментальную – 11. Все участники эксперимента ранее не занимались спортивным туризмом.

Для определения эффективности влияния занятий по спортивному туризму на физическую подготовленность подростков было проведено тестирование, которое включало в себя три теста. Тестирование проводилось до начала и после окончания исследования.

Тест 1 «Смешанные упоры»

Цель: измерение скоростной выносливости

Проведение теста: тест выполняется в зале из положения основная стойка. По сигналу ученик переходит в упор присев, упор, лежа, упор присев и возвращается в основную стойку. Упражнение повторяется шесть раз

поряд с максимальной быстротой. По секундомеру фиксируется время на шесть повторений.

Тест 2 «Прыжок в длину с места»

Цель: измерение скоростно-силовых способностей.

Проведение теста: прыжок выполняется в спортивном зале. Испытуемый становится у линии. Толчком двумя ногами в сочетании с махом руками выполняет прыжок, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах по следам пяток в момент приземления.

Тест 3 «Подтягивание»

Цель: измерение силы мышц рук

Проведение теста: подтягивание туловища из положения вис на вытянутых руках максимальное количество раз.

Метод математической статистики использовался с целью выявления объективных закономерностей при обработке данных. Результаты были обработаны методом вариационной статистики с расчетом средней арифметической. Для обработки результатов использовался t-критерий Стьюдента.

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

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{q_1^2}{n_1} + \frac{q_2^2}{n_2}}}$$

где, x_1, x_2 – среднее значение,

где, q_1, q_2 – дисперсии,

где, n_1, n_2 – количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$x = \frac{1}{n} \sum_{j=1}^n x_j,$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_j – оценка j – того испытуемого.

Дисперсия посчитана по формуле (для $n < 30$):

$$q^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{j=1}^n (x_j - x)^2$$

где n – количество испытуемых данной выборки,

x_j - оценка j – того испытуемого

где x – среднее значение

После выполненных расчетов t – критерий (t_p) сравнивается с табличным значением (t – критерий критический, t_t).

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

Таким образом, для изучения уровня физической подготовленности подростков мы взяли показатели развития трех основных физических качеств: скоростно-силовых, силовых способностей и скоростной выносливости.

В таблице 1 представлены результаты показателей по прыжкам в длину с места на начало и на конец эксперимента.

Таблица 1. Результаты исследования показателей экспериментальной и контрольной групп по прыжкам в длину с места, в см

№ испытуемых	Начало эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	172	171
2	170	177
3	171	169

4	175	170
5	165	178
6	168	181
7	177	176
8	170	174
9	172	177
10	168	165
11	179	177
12	176	-
x	171,9	174
q	3,0	4,6
Тр	0,4	
Тт	2,12	
Р	0,05	

Примечание: x- среднее значение, q – дисперсии, тр – значение t – критерия, полученное при расчетах, тт – значение t – критерия критического, табличное значение, р – вероятность допустимой ошибки.

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

В таблице 2 представлены результаты сравнений показателей выносливости учащихся.

Таблица 2. Результаты исследования показателей выносливости экспериментальной и контрольной группы (тест «Смешанные упоры»), в сек

№ испытуемых	Начало эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	12,5	12,3

2	12,8	12,4
3	12,1	12,8
4	12,2	12,9
5	12,4	11,9
6	12,9	12,2
7	11,8	12,3
8	12,0	12,6
9	12,7	12,7
10	12,8	12,1
11	12,6	12,0
12	12,1	-
x	12,4	12,4
q	0,22	0,22
tp	0	
Tt	2,1	
P	0,05	

Примечание: x- среднее значение, q – дисперсии, tp – значение t – критерия, полученное при расчетах, tt – значение t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

На начало эксперимента $tp < tt$, при уровне значимости 0,05 различия между показателями скоростной выносливости контрольной и экспериментальной групп не существенны (не достоверны).

В таблице 3 представлены результаты статистического сравнения показателей силы мышц рук при подтягивании учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента.

Таблица 3. Результаты исследования показателей силы мышц рук при подтягивании учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента, количество раз

№ испытуемых	Начало эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	6	6
2	7	7
3	6	8
4	8	6
5	5	6
6	4	8
7	8	7
8	9	6
9	6	5
10	7	6
11	7	8
12	5	-
x	6,5	6,6
q	0,75	0,73
Тр	0,94	
Тт	2,09	
Р	0,05	

Примечание: x- среднее значение, q – дисперсии, тр – значение t – критерия, полученное при расчетах, тт – значение t – критерия критического, табличное значение, р – вероятность допустимой ошибки.

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

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовленности.

2.2 Разработка методики по физической подготовке подростков, занимающихся спортивным туризмом

На формирующемся этапе опытно – экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе.

Цель занятий – повышение уровня физической подготовленности подростков, создание условий для личностного развития, оздоровления, адаптации к жизни в обществе, организации содержательного досуга воспитанников посредством занятий спортивным туризмом.

Содержание программы предполагает активное участие в туристской деятельности подростков. Занимающиеся овладевают основами туристских знаний. Учебный материал строится на следующих теоретических и практических занятиях.

Основные разделы:

1. Спортивный туризм. Дистанции.
2. Техника пешего и лыжного туризма. Краеведение.
3. Общая, специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.
4. Коллективные и творческие дела.

Программа рассчитана на 1 год, 226 часов занятий в году (6-7 часов в неделю). Во время обучения планируются многодневные походы (пешеходные, лыжные), участие в туристическом слете, лагере, сборе и соревнованиях.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, теория – практика, активность и понимание со стороны обучаемых, доступность, наглядность, прочность занятий.

Занятия делятся на несколько видов: первоначальное изучение материала; повторительно-обобщающие занятия; комбинированные, включающие в себя все звенья процесса обучения; практические. Первоначальное изучение материала сводится фактически к его восприятию и осмыслению учащимися. Самый основной вид занятий – это комбинированный. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений.

Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. В конце темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи.

На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации места стоянки (бивуака), узнают алгоритмы действий в нестандартных ситуациях (аварийных). На практике отрабатываются и закрепляются умения и навыки, необходимые в походах, на соревнованиях, в том числе сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала: туристического снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в закрытых помещениях, в зависимости от темы и времени года.

Таблица 4. Методы выполнения упражнений, направленных на физическую подготовку подростков.

Методы	Характеристика	Пример использования
--------	----------------	----------------------

Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например рваный бег
Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН)	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных этапов по заранее установленному времени. Например: параллельные перила за 12 секунд
Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается

		максимальное количество необходимым технических приемов
Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения ожидаемого результата
Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований в тренировочном процессе
Метод отягощения	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой	Бег в страховочной системе, каске и с максимальным количеством веревок
Метод «до отказа»	Характеризуется максимально высоким уровнем нагрузки	Отжимания, подтягивания, бег и другое «до отказа»
Игровой метод	Создание игровых ситуаций во время тренировок	Стимулирует двигательную активность, проявление творчества.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке занимающихся. Физическая подготовка необходима и важна для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, умения стоять на лыжах.

Таблица 5. Ожидаемые результаты.

Раздел программы	<p>1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная.</p> <p>2. Техника и основы туризма. Краеведение.</p>
Ключевые слова, основные термины	<p>1. Слова - предметы: руководитель группы, маршрут, компас, топография, жумар, карабин, спусковое устройство, узлы, страховочная система, место стоянки (бивуак).</p> <p>2. Слова – действия: страховать, сопровождать, отсекать, обвязываться, тренироваться.</p> <p>3. Туристский слет, дистанция – пешеходная (лыжная) – связка (группа, личная).</p> <p>4. Туристские нормативы, спортивный туризм.</p> <p>5. Брод, переправа.</p>
Должен знать и понимать	<p>1. Знать не менее девяти видов узлов и их особенности (петлевые, для опоры, для связывания двух веревок и т.д.)</p> <p>2. Знать особенности должностей в походе: командир, начпрод, штурман, реммастер, краевед, фотограф, хранометрист</p> <p>3. Вязать 12 узлов</p> <p>4. Знать перечень снаряжения для похода (личное групповое)</p> <p>5. Организовать бивуак, поставить палатку, развести костер</p>

	<p>6. Типы костров и их специальное применение</p> <p>7. Технику безопасности в походе и на соревнованиях</p> <p>8. Техника передвижения на равнине, по травянистой поверхности, мокрым камням, мокрому грунту, болоту</p>
<p>Должен уметь</p>	<p>В области техники туризма:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через бурелом, используя приемы страховки 2. Передвигаться с рюкзаком по пресеченной местности непрерывно в течение 40 – 50 минут и 30 – 35 минут в пешеходном и лыжном походе соответственно 3. Самостоятельно уметь пользоваться страховочной системой и специальными устройствами (карабин, жумар, спусковое устройство) 4. Уметь вязать основные узлы <p>В области хозяйственно – бытовой деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельно укладывать рюкзак 2. Самостоятельно выбирать место для привала и бивуака 3. Самостоятельно устанавливать палатку и собирать ее 4. самостоятельно находить дрова, заготавливать их, разводить костер, уметь тушить его. 5. Грамотно осуществлять контроль за своей одеждой (сушкой, чистотой), убирать за собой территорию (экологическое сознание) 6. С помощью руководителя должен уметь выполнять обязанности начпрода: составить меню, упаковать

продукты, готовить на костре.

Учебный план занятий предоставлен в таблице 6

Таблица 6. Учебный план

№ п/п	наименование тем	количество часов			Предполагаемый результат
		всего	Теория	практ.	
1.	Спортивный туризм. Дистанции пешеходные и лыжные	111	20	91	Знание основных правил спортивного туризма. Знание основных узлов. Умение применять их на практике. Умение работать с веревкой. Знание понятия страховка и сопровождение (умение их отличать). Прохождение дистанции 1 класса (короткой и длинной). Знание понятия
1.1	Соревнования по спортивному туризму. Дистанции. Регламент и правила соревнований.	4	3	1	
1.2	Узлы. Основные навыки работы с веревкой.	9	2	7	
1.3	Страховка и сопровождение.	4	2	2	
1.4	Дистанция по спортивному туризму 1 класс (техника и прохождение этапов).	36	3	33	

1.5	Поисково – спасательные работы.	7	2	5	и умение оказать первую медицинскую помощь.
1.6	Соревнования по туризму. Слеты (соревновательная и конкурсная программа	19	4	15	Участие в соревнованиях по спортивному туризму .
2	Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.	22	12	10	Знание правил поведения в лесу. Знание истории
2.1	Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.	1	1	0	развития туризма. Умение правильно
2.2	Организация туристского быта. Снаряжение.	13	7	6	устанавливать бивуак. Знание
2.3	Организация похода. Техника. Краеведение.	7	4	3	требования к снаряжению. Знание правил
2.4	Техника безопасности в походе.	2	1	1	организации движения в походе. Краеведение. Знакомство и разборка с

					маршрутами, разработка. Знание правил безопасности. Организация страховки в походе. Аварийные знаки.
3	Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.	72	1	71	Получить навыки физических и специальных упражнений. Знание
3.1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Личная гигиена спортсмена.	5	2	3	упражнений на растягивание и расслабление мышц после силовых
3.2	ОФП.	41	0	41	нагрузок.
3.3	СФП.	29	0	29	Ведение самоконтроля. Определение пульса. Разминка и заминка.
4	Культурология, коллективный и	18	0	18	Участие в экологических

4.1	творческие дела. Участие в общественно – полезной работе.	3	0	3	акциях (марафонах). Помощь по благоустройству центра (детско- юношеского).
4.2	Участие в культмассовых мероприятиях.	15	0	15	Организация досуговых мероприятий.

Содержание занятий.

1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. 1-2 классы.

1.1 Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.

Сведения о соревнованиях по туристскому многоборью. Нормативы по туризму. Виды соревнований. Туртехника. Этапы соревнований. Система штрафов (штрафная, бесштрафовая). Поисково-спасательные работы (ПСР). Документация соревнований. Итоговое занятие. Тест по правилам соревнований и регламенту.

Формы занятий: лекции, тесты.

1.2 Вязка узлов. Навыки работы с веревкой.

10 основных узлов. Способы завязки и их применения. Знание основных видов веревки. Термины при работе с веревкой. Уход за веревками и карабинами. Страховочная система (в том числе и виды обвязки системы). Полиспаст. Петля самостраховки и виды усов. Работа с карабинами (с муфтой и автоматическими). Виды карабинов и их применение.

Практика. Отработка вязки узлов на время (петля самостраховки за 30 секунд, 10 основных узлов). Отработка полиспастов (минимум трех видов). Вязка страховочной системы на время.

Формы занятий: сдача нормативов, отработка туристских навыков и элементов.

1.3 Страховка и сопровождение.

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение (в том числе строгое отличие). Работа с сопровождающей веревкой в переправе через реку, каньон, навесной переправе, параллельным перилам и т.д. Переправа груза по перилам. Опорные петли (основные, расходные). Страховка первого участника на этапах из регламента по спортивному туризму. Траверс склона: страховка первого участника, сопровождение остальных участников, самостраховка.

Практика. Отработка переправ с сопровождающей веревкой. Организация верхней командной страховки. Отработка переправы первого участника. Прохождение этапов на время.

Формы занятий: отработка туристских элементов.

1.4 Дистанция по туристской технике. 1 класс, с элементами 2 (Отработка техники этапов, прохождение на время).

Движения по перилам: вброд, по бревну, по навесной переправе, по параллельным перилам, переправа по тонкому льду. Установка и снятие палатки. Маятник (вертикальный и горизонтальный по бревну). Подъем и спуск по склону. Переноска пострадавшего. Кочки на болоте и переправа по жердям через болото.

Практика. Отработка элементов туристской техники. Тактика на соревнованиях.

Формы занятий: сдача нормативов, отработка туристских элементов, тренировка, кросс по пересеченной местности с применением этапов.

1.4 Дистанция по КТМ (контрольный туристский маршрут). 1 класс.

Отработка техники этапов, прохождение.

Организация перил. Полиспаст. Снятие перил. Укладка бревна. Этапы КТМ: навесная переправа, траверс склона по перилам, спуск и подъем по командным перилам, переправа маятником через ручей, транспортировка груза. Зимний КТМ: слалом, спуск с поворотом, переправа через реку по бревну и навесной переправе, спуск с торможением в заданном секторе

(1,5*1,5 м). Переправа по этапу тонкий лед, подъем на лыжах серпантином.
Транспортировка лыжного снаряжения на переправах.

Практика. Отработка техники этапов КТМ, прохождение этапов. Тактика прохождения этапов на коротких и длинных дистанциях КТМ.

Форма занятий: отработка туристских элементов, тренировка, кросс.

1.5 Поисково-спасательные работы 1 – го класса, с элементами 2 – го.

Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам.

Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка на волокушах. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

Практика. Отработка техники этапов ПСР, прохождение этапов.
Изготовление носилок, волокуш. Оказание первой доврачебной помощи при переломах.

Формы занятий: отработка туристских навыков, беседа, лекция, тренировка.

1.6 Соревнования по спортивному туризму. Конкурсная программа.

Соревнований по туристским навыкам.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму. Туристический слет.
Конкурсная программа: конкурс газет, краеведов, конкурс бивуаков.
Визитная карточка команды (представление). Соревнования по туристским навыкам: разведение костров, установка палаток и т.д.

Практика. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Форма занятий: только соревнования.

2. Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.

2.1 Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.

История развития туризма и детско-юношеского туризма в России. Виды туризма. Характеристика. Правила поведения туристов в лесу, на привалах, перед уходом со стоянки. Традиции туристов. Сведения о соревнованиях.
Нормативы по туризму.

Формы занятий: беседа, просмотр видео и слайд – фильмов, фото материалов, рассказы.

2.2 Организация туристского быта. Снаряжение.

Перечень снаряжения, требования к снаряжению, характеристика. Виды рюкзаков, спальников, палаток, их преимущества и недостатки. Правила сборки рюкзака. Одежда и обувь для зимних и летних походов. Снаряжение (общественное и личное) для зимних и летних походов. Типы лесных лыж. Как готовить личное снаряжение перед походом. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Ремнабор. Костровое оборудование. Привалы и ночлеги в походах. Продолжительность и периодичность переходов и привалов (в зависимости от сложности маршрута и физической подготовленности участников). Выбор места для привалов и ночлегов. Основные требования.

Организация работы по установке и сборке лагеря: планирование (место выбора для палаток, костровища, умывания, туалетов), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания и проникновения живых существ. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом. Типы костров и их предназначение. Правила разведения костров, работа с топором, пилами при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов (пила, топор, нож). Заготовка дров.

Сушка и ремонт одежды, обуви в походе. Меры безопасности в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, горячими предметами. Правила купания.

Практика. Укладка рюкзака, подготовка снаряжения. Составление перечня снаряжения с учетом погоды, времени года и сложности похода. Установка и сборка бивуака. Разжигание костров. Заготовка дров. Установка палатки (летняя, зимний шатер).

Формы занятий: беседа, рассказ, ПВД (поход выходного дня), игра, работа в группах, работа со снаряжением.

2.3 Организация похода. Подготовка. Техника.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление графика движения. Изучение района похода: картографический материал, отчеты, литература, общение с местными образовательными организациями. Подготовка снаряжения для похода.

Должности и их обязанности. Дежурные. Составление меню, списка продуктов, расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп группы. Обязанности замыкающего и направляющего (штурман). Режим ходового дня. Общая характеристика локальных препятствий. Движение по дорогам, тропам, лесу, бурелому, по болотистой местности, по склонам, по курумнику (камням). Использование опорных палок (альпеншток). Положение ног и стоп на склоне. Составление отчета о походе, схемы, обработка материала. Ремонт и сдача снаряжение. Заключительная точка.

Краеведение. Знакомство с маршрутами родного края.

Практика. Составление плана подготовки к 1 – 4 дневному походу. Составление графика движения, меню, раскладка продуктов. Использование альпенштока на склонах. Приготовление пищи на костре. Участие в 1 – 4 дневном походе (возможно степенном).

Формы занятий: беседа, рассказ, поход.

2.4 Техника безопасности в походе.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице, в помещениях, в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки, командной страховки. Правила пользования альпенштоком, карабинами, веревками. Меры безопасности при работе с топором, пилой, при разведении костров. Знаки аварийной сигнализации. Опасности в походе.

Практика. Отработка техники преодоления препятствий с альпенштоком..
Организация переправ с помощью самостраховки. Вязка страховочной системы в походных условиях.

Формы занятий: беседа, рассказ, работы в группах, работа со снаряжением.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.

1.1 Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача нормативов.

Общая гигиена тренировок и походов. Личная гигиена – водные процедуры, гигиена одежды и обуви. Комплекс гимнастики. Врачебный контроль. Самоконтроль (его назначение и цель). Самочувствие, сон, аппетит, ЧСС (частота сердечных сокращений), вес тела – показатели самоконтроля. Разминка, подготовка мышц к тренировкам. Учет нагрузок. Дневник самоконтроля. Нормативы.

Практика. Врачебный контроль. Сдача нормативов. Посещение спортзала и бассейна.

Формы занятий: беседа, рассказ, сдача нормативов.

1.2 ОФП, здоровый образ жизни.

Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивная гимнастика, плавание. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег: стандартный, спиной вперед, на носках, с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращение, махи и другое.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи ногами в разных плоскостях, выпады. Прыжки: многоскоки, в длину с места, с разбега.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, координацию. Эстафеты с препятствиями. Однодневные (или двухдневные) походы.

Задачи таких походов на первоначальном этапе: приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу, обретение уверенности в ситуации «один на один с природой», выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомой местности.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции: 400, 600, 800 метров. Кросс с препятствиями, интервальный бег, переменный бег, прыжки.

Лыжная подготовка. Переменный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение дистанций 1 – 4 км, катание по горной местности, торможения на склоне, приемы падения. Тренировки как коньковым способом передвижения, так и «классическим».

Гимнастика. Комплекс гимнастики, разминка, упражнения на перекладине, упражнения на бревне, кувырки (вперед, назад, в стороны), стойка (на лопатках и на руках). 2 кувырка вперед слитно. Кувырок назад, с выходом в стойку на лопатках.

Подвижные игры: игры с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, пионер – бол), преодоление полосы препятствий.

Плавание. Освоение основных способов плавания (кроль, баттерфляй, брасс, на спине). Плавание под водой, ныряние. Плавание на время и без его учета.

Здоровый образ жизни. Изучение комплекса оздоровительной гимнастики.

1.3 Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости. На выносливость: бег в равномерном темпе по пересеченной и равнинной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, туристские походы, плавание от 100 до 1500 метров, бег на

различные дистанции и изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, бег по заболоченной местности.

На быстроту: бег на скорость: 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег со сменой направления, бег с внезапными остановками, с препятствиями, бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3*3, футбол 5*5, с укороченными таймами.

На развитие ловкости: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну и перилам через овраг, переправа по подвесному бревну, подъем и спуск по крутым склонам. Прыжки вниз с возвышенностей, траверс между деревьями на склоне, прыжки через препятствия, поваленные деревья.

На развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания), поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке или перекладине, поднимание и отпускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (отжимания на брусьях). Приседания на 1 – 2 ногах с отягощением и без («пистолеты»).

На силу отдельных мышечных групп: упражнения с амортизаторами, эспандерами, гантелями, гирями, штангами.

Техническая подготовка: умение работать с картой, компасом, карточками. Отметка на контрольном пункте (КП).

Лыжная подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой и низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, лесенкой, ступающим шагом.

Обучение поворотам на месте и без движения. Контрольные нормативы.

Развитие памяти, внимания, мышления. Развитие тактики. Действия в конкретных ситуациях (стандартных и непредвиденных).

2. Культурология.

2.1 Участие в общественно полезной работе.

Общественно значимые дела по благоустройству территории, помещений, подготовка снаряжения и оборудования к мероприятиям. Участие в экологических акциях.

2.2 Участие в культурных массовых мероприятиях.

Культмассовые мероприятия центра. Подготовка сценария, разработка мероприятий, инсценировка. Подготовка визитной карточки. Проведение мероприятий в качестве помощников организаторов.

Формы занятий: вечера, праздники, игры, соревнования.

2.3 Анализ результатов опытно – экспериментальной работы

После реализации программы была повторно проведена диагностика физической подготовленности подростков.

В таблице 7 представлены результаты показателей по прыжкам в длину с места на начало и в конце эксперимента.

Таблица 7. Результаты статистического сравнения показателей экспериментальной и контрольной групп по прыжкам в длину с места, в см.

№	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная Группа	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
1	172	171	187	198
2	170	177	181	189
3	171	169	190	201

4	175	170	187	206
5	165	178	192	198
6	168	181	197	200
7	177	176	189	202
8	170	174	193	204
9	172	177	189	200
10	168	165	194	201
11	179	177	189	203
12	176	-	195	-
x	171,9	174	190,3	200,2
q	3,0	4,6	4,7	4,3
tp	0,4		5,6	
tt	2,12			
p	>0,05		<0,05	

Примечание: x- среднее значение, q – дисперсии, tp – значение t – критерия, полученное при расчетах, tt – значение t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

После эксперимента показатели скоростно-силовых способностей подростков экспериментальной группы достоверно выше, чем у учащихся контрольной группы. Это значит, что учащиеся экспериментальной группы лучше подготовлены (прыжок в длину дальше) по сравнению с подростками контрольной группы.

В таблице 8 предоставлена статистика результатов выполнения упражнения «прыжок в длину с места» учащихся контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Таблица 8. Результаты тестирования контрольной группы испытуемых по прыжкам в длину с места, в см.

№ п/п	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до эксп – та	После эксп – та	Прирост	до эксп – та	после эксп – та	Прирост
1	172	187	15	171	198	27
2	170	181	11	177	189	12
3	171	190	19	169	201	32
4	175	187	12	170	206	36
5	165	192	27	178	198	20
6	168	197	29	181	200	19
7	177	189	12	176	202	26
8	170	193	23	174	204	30
9	172	189	17	177	200	23
10	168	194	26	165	201	36
11	179	189	10	177	203	26
12	176	195	19	-	-	-
q	4,66			3,57		
tr	13,1			26,28		
tt	2,09			2,11		
p	<0,05			<0,05		

Примечание: q – дисперсии, tr – значение t – критерия, полученное при расчетах, tt – значение t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

В контрольной группе показатели скоростно-силовых способностей после эксперимента выше, чем до. Так как значение t расчетного = 13,1 > t табличного = 2,0, то можно сделать следующий вывод: за прошедший год у контрольной группы показатель прыжка в длину с места достоверно изменился.

В экспериментальной группе значение $t_p = 26,28 > t_r = 2,11$. Это значит, за прошедший учебный год у экспериментальной группы результат прыжка в длину с места существенно изменились, о чем свидетельствуют прирост показателей.

В таблице 9 представлены результаты сравнения показателей выносливости учащихся.

Таблица 9. Результаты сравнения показателей выносливости экспериментальной и контрольной групп.

№	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная Группа	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
1	12,5	12,3	11,4	10,3
2	12,8	12,4	11,5	10,2
3	12,1	12,8	11,6	10,4
4	12,2	12,9	11,1	10,2
5	12,4	11,9	11,4	10,6
6	12,9	12,2	11,6	10,3
7	11,8	12,3	11,5	10,4
8	12,0	12,6	11,1	10,7
9	12,7	12,7	11,0	10,0
10	12,8	12,1	11,2	10,2
11	12,6	12,0	10,9	10,4
12	12,1	-	11,0	-
x	12,4	12,4	11,3	10,3
q	0,22	0,22	0,18	0,24
t_p	0		10	
t_r	2,1			
p	>0,05		<0,05	

Примечание: \bar{x} – среднее значение, q – дисперсии, t_p – значение t – критерия, полученное при расчетах, t_{tr} – значение t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

На конец эксперимента $t_p=10 > t_{tr}=2,1$, при уровне значимости $p=0,05$, различие между результатами экспериментальной и контрольной группами являются достоверными. Значит, за время эксперимента показатель скоростной выносливости подростков экспериментальной группы возрос и достоверно выше показателей подростков контрольной группы.

Результаты теста «смешанные упоры» подростков обеих групп представлены в таблице 10.

Таблица 10. Уровень скоростной выносливости учащихся контрольной группы «смешанные упоры», в сек.

№ п/п	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до эксп – та	После эксп – та	Прирост	до эксп – та	после эксп – та	Прирост
1	12,5	11,4	1,1	12,3	10,3	2,0
2	12,8	11,5	1,3	12,4	10,2	2,2
3	12,1	11,6	0,5	12,8	10,4	2,4
4	12,2	11,1	1,1	12,9	10,2	2,7
5	12,4	11,4	1,0	11,9	10,6	1,3
6	12,9	11,6	1,3	12,2	10,3	1,9
7	11,8	11,5	0,3	12,3	10,4	1,9
8	12,0	11,1	0,9	12,6	10,7	1,9
9	12,7	11,0	1,7	12,7	10,0	1,7
10	12,8	11,2	1,6	12,1	10,2	1,9

11	12,6	10,9	1,7	12,0	10,4	1,6
12	12,1	11,0	1,1	-	-	-
Q	0,16			0,13		
tr	2,47			47,6		
tt	2,09			2,1		
p	<0,05			<0,05		

Примечание: q – дисперсии, tr – значение t – критерия, полученное при расчетах, tt – значение t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

В контрольной группе $tr = 2,47 > tt = 2,09$ при уровне значимости $p=0,05$. За прошедший учебный год у подростков контрольной группы показатель скоростной выносливости вырос. Однако у экспериментальной группы этот показатель на более высоком уровне.

В экспериментальной группе $tr > tt$ при уровне значимости $p=0,05$ различия между показателями скоростной выносливости подростков экспериментальной группы до и после эксперимента достоверны.

В таблице 11 предоставлены результаты сравнения показателей силы мышц рук при подтягивании учащихся контрольной и экспериментальной групп а начале эксперимента и в конце эксперимента.

Таблица 11. Результаты сравнения показателей силы мышц рук при подтягивании учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале и по окончанию эксперимента, количество раз.

№	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	Контрольная группа	Экспериментальная Группа	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
1	6	6	7	10
2	7	7	8	11
3	6	8	8	12

4	8	6	9	10
5	5	6	8	9
6	4	8	6	13
7	8	7	9	11
8	9	6	11	10
9	6	5	8	11
10	7	6	8	12
11	7	8	9	14
12	5	-	8	-
x	6,5	6,6	8,3	11,2
q	0,75	0,73	1,04	1,28
tr	0,94		7,71	
tt	2,09			
p	>0,05		<0,05	

Примечание: x- среднее значение, q – дисперсии, tr – значение t – критерия, полученное при расчетах, tt – значение t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

На конец эксперимента $tr > tr$, при уровне значимости $p=0,05$, различия между результатами подростков экспериментальной и контрольной групп существенны.

За время эксперимента показатель силы существенно увеличился, что в большей степени выражается на результатах экспериментальной группы (таблица 12).

В контрольной группе $tr = 9,3 > tt = 2,09$. За прошедший год у контрольной группы показатель силы существенно изменился. Это объясняется закономерным приростом показателей в этом возрасте. Однако у экспериментальной группы этот показатель значительно выше.

В экспериментальной группе $t_r > t_t = 2,1$, при уровне $p = 0,05$ различия между показателями силы до эксперимента и после эксперимента существенны.

Таблица 12. Результаты сравнения показателей экспериментальной и контрольной групп уровня силы мышц рук при подтягивании, кол-во раз.

№ п/п	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до эксп – та	После эксп – та	Прирост	до эксп – та	после эксп – та	Прирост
1	6	7	1	6	10	
2	7	8	1	7	11	4
3	6	8	2	8	12	4
4	8	9	1	6	10	4
5	5	8	3	6	9	3
6	4	6	2	8	13	5
7	8	9	1	7	11	4
8	9	11	2	6	10	4
9	6	8	2	5	11	6
10	7	8	1	6	12	6
11	7	9	2	8	14	6
12	5	8	3	-	-	-
Q	0,52			0,65		
t_p	9,5			26,4		
t_t	2,09			2,1		
p	<0,05			<0,05		

Примечание: q – дисперсии, t_p – значение t – критерия, полученное при расчетах, t_t – значение t – критерия критического, табличное значение, p – вероятность допустимой ошибки.

И таким образом было выявлено, что по результатам проведенных экспериментов, занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств школьников – подростков, способствуют повышению показателей скоростно-силовых способностей, выносливости, силы мышц рук.

Выводы по главе 2.

1. Для определения эффективности влияния занятий по спортивному туризму на физическую подготовку школьников – подростков было проведено тестирование, до начала и после окончания эксперимента. Для изучения уровня физической подготовленности подростков мы взяли показатели развития трех основных физических качеств: скоростно-силовые, силовые, скоростная выносливость. По результатам эксперимента было выявлено, что в начале участники не существенно различаются по уровню физической подготовленности.

2. На первоначальном этапе опытно – экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в

экспериментальной группе. Основные разделы: Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. Техника пешеходного и лыжного туризма. Краеведение. ОФП и СФП. ЗОЖ. Культурология. Коллективные и творческие дела. Проведены походы (пешеходные и лыжные), туристские сборы и соревнования на дистанции.

3. После задуманного была повторно проведена диагностика физической подготовленности учащихся. По результатам тестирования было выявлено, что занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств школьников, способствуют повышению показателей скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, силы мышц рук.

Заключение.

В результате проведенного анализа литературы по проблеме исследования определены аспекты организации занятий по спортивному туризму с целью физической подготовленности подростков.

Спортивный туризм – средство физической подготовки, вид спорта, в основе которого лежат соревнования по маршрутам (спортивный поход), включающие преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде и на дистанциях, проложенных в природной среде (или на искусственном рельефе). Спортивный туризм как средство воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом.

Для определения эффективности влияния занятий по спортивному туризму на физическую подготовку школьников было проведено тестирование, до начала эксперимента и по его окончании. Для изучения уровня физической подготовленности мы взяли показатели развития трех основных физических качеств: скоростно-силовых, силовых, скоростной выносливости. По результатам тестирования было выявлено, что в начале эксперимента участники не различаются по уровню физической подготовки.

На начальном этапе опытно – экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе. Основные разделы: : Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. Техника пешеходного и лыжного туризма. Краеведение. ОФП и СФП. ЗОЖ. Культурология. Коллективные и творческие дела. Проведены походы (пешеходные и лыжные), туристские сборы и соревнования на дистанции.

После реализации программы была повторно проведена диагностика физической подготовки. По результатам тестирования было выявлено, что занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств школьников – подростков, способствуют повышению показателей трех основных физических качеств.

Таким образом, систематическое проведение занятий по спортивному туризму положительно влияет на физическую подготовленность.

Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуков, А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в РФ / А.Х. Абуков. - М.: Профиздат, 2009. – 173 с.
2. Анастаси, А. Психологическое тестирование/ А. Анастаси, С.Урбина. – СПб.: Питер, 2006. – 687 с.
3. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2006. – 94 с.
4. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 2005. – 193 с.
5. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. - М.: Советский спорт, 2008. – 182 с.
6. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
7. Бабушкин, Г.Д. Сила мышления в спортивной деятельности / Г.Д.Бабушкин // Спортивный психолог, - 2012. – №1. – С.56-61.
8. Барчук, И.С. Методы научных исследований в туризме / И.С.Барчук, - М.: Академия, 2008. – 194 с.
9. Бачинин, В.А. Психология. Энциклопедический словарь/В.А. Бачинин. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2005. – 272 с.
10. Бегом за интеллектом // Ассоциация СибАкадемИнновация, Мануков С., 2012. – 57 с.
11. Беликов, В.А. Образование. Деятельность. Личность / В.А. Беликов – М.: Академия Естествознания, 2010. – 340 с.
12. Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности / Л.В. Беляков, А.Д. Ганюшкин, А.Л. Моисеенков.- Смоленск, 2007. – 74 с.
13. Беляшов, В.Г. Приемы формирования познавательной активности младшего школьника в физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Беляшов, Н.В.Колесникова // Сибирский педагогический журнал. - №11. – 2007. – С. 324.

14. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: Издательский дом Герда, 2008. – 167 с.
15. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с.
16. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 98 с.
17. Булыко, А.Н. Большой словарь иностранных слов / А.Н. Булыко. - М: «МАРТИН», 2006. – 569 с.
18. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников / В.Г. Варламов. - М.: «Турист», 2008. – 137 с.
19. Васильева, В.В. Физиология человека: Учеб. Пособие для средних физкультурных учебных заведений / В.В. Васильева.- М., «Физкультуру и спорт», 2013. – 179 с.
20. Волков, Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта / Н.И. Волков.- М., 2014. – 348 с.
21. Воробьев, А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев.- М., 2011. – 159 с.
22. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1991. – 234с.
23. Гармония силы и интеллекта // Спортивное обозрение, СПб., 2008. – 54 с.
24. Гилмор, Г. Бег к вершинам мастерства / Г. Гилмор, А. Лидьярд.-М., 2008. – 167 с.
25. Гилфорд Дж. Три основы интеллекта // Психология мышления / под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Астрель, 1965. – 532 с.
26. Гиренко, Г.Т. Туризм как средство оздоровления / Г.Т. Гиренко. - Киев: 2006. – 82 с.
27. Глебова, М.В. Дидактические взгляды К.Д. Ушинского на постановку и решение проблемы умственного развития учащихся // Europ. Social Sci. – 2011. – № 9. – С.45-54.

28. Глинский, Б.А. Моделирование как метод научного исследования (гносеологический анализ) / Б.А. Глинский, Б.С. Грязнов. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1965. – 248 с.
29. Глуханюк, Н.С. Практикум по психодиагностике: Учеб.пособие./ Н.С.Глуханюк. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2005. – 216 с.
30. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев. - М.: Нолидж, 2009. – 113 с.
31. Даль, В. Самый новейший толковый словарь Русского языка XXI века. 1500 слов / В. Даль. – М.: АСТ, 2011. – 766 с.
32. Долженко, Г.П. Основы туризма / Г.П. Долженко. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009. – 246 с.
33. Занков, Л.В. Избранные педагогические труды / Л.В. Занков. – М.: Педагогика, 1990. – 424 с.
34. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М., 2006. – 292 с.
35. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
36. Зорин, И.В. Туристский терминологический словарь / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Советский спорт, 2009. – 270 с.
37. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Г.И. Зорина, Е.И. Ильина, Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2012. – 217 с.
38. Зубков, С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов / С.А. Зубков. - М., 2011. – 173 с.
39. Ибрагимов, Г.И. Педагогический эксперимент: проблемы и основные направления совершенствования / Г.И Ибрагимов // Педагогика.- 2010. - №3. – С.20-27.
40. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352с.
41. Ильина, Е.И. Основы туристской деятельности / Е.И. Ильина. - М.: Проспект, 2010. – 254 с.

42. Интеллект зависит от занятий спортом — [<http://zdorovye.nadom.ru>] — [Электронный ресурс]
43. Киреева, Ю.А. Основы туризма / Ю.А. Киреева - М.: Советский спорт, 2008. – 115 с.
44. Комарова, М.Е. Методологические подходы к оценке туристско-рекреационного потенциала: региональный аспект / М.Е. Комарова. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 75 с.
45. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 151 с.
46. Константинов, Ю.С., Маслов А.Г. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005. – 82 с.
47. Костромина, С. Н. Справочник школьного психолога / С.Н. Костромина – М.: Астрель, 2012. – 512 с.
48. Краткий педагогический словарь / Сост. Л.И. Савва. – Магнитогорск: Маг.гос пед. ин-т, 1999. – 16 с.
49. Крючков, А.А. История отечественного туризма / А.А. Крючков. - М.: Просвещение, 2009. – 258 с.
50. Кузнецов, В.С.: Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл. / В.С. Кузнецов. - М.: Владос, 2013. – 260 с.
51. Кузнецова, Ю. В. Труды академии туризма. Выпуск 5. / Под ред. Ю. В. Кузнецова, А. Т. Кириллова, Г.А. Карповой, Н. Н. Воскобойниковой, Е. В. Масловой . - СПб.: Невский Фонд, 2013. – 148 с.
52. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура» / В.И. Курилова. -М.: Посвящение , 2008. – 56 с.
53. Кусков, А.С. Основы туризма / А.С. Кусков. - М.: КНОРУС, 2008. – 178 с.
54. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - СПб.: Мир, 2007. – 268 с.
55. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы. – 2-е изд., перераб. И доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.

56. Махов, И.И. Туризм на уроках физической культуры / И.И. Махов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012. – 91 с.
57. Методические рекомендации по обеспечению деятельности туристских предприятий. - М.: АЛБТ-М, 2013. – 63 с.
58. Михайлов, Л.А. Способы автономного выживания человека в природе / Л.А. Михайлов, В.Г. Мосин, Щуров А.Г. - СПб.: Питер, 2008. – 211 с.
59. Михайлов, Б.А. Физическая подготовка туристов / Б.А. Михайлов. -М.: «Турист», 2005. – 238 с.
60. Можаяева, Н.Г. Туризм / Н.Г. Можаяева. - М.: Гардарики, 2007. – 347 с.
61. Моргунов, Б.П. Туризм / Б.П. Моргунов. - М.: Просвещение, 2008. – 271 с.
62. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: Советский спорт, 2008. – 73 с.
63. Морозов, М.А. Информационные технологии в туризме / М.А. Морозов. - М.: Академия, 2009. – 248 с.
64. Мошняга, Е.В. Глоссарий туристских терминов / Е.В. Мошняга. - М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
65. Найн, А.Я. Педагогический эксперимент: методика и его организация: учеб. пособие / А.Я.Найн, З.М. Уметбаев; Магнитогорский гос.ун-т. – Магнитогорск: Магнитогорский гос.ун-т, 2002. – 125 с.
66. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича ; рец.: Е.Д. Никитина, Я.К. Коблев. - М.: Академия, 2010. – 358 с.
67. Новиков, В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2010. -
68. Основы педагогического общения: учебное пособие: курс лекций для студентов педагогических вузов / В.С.Елагина, Е.Ю. Немудрая. – 20е изд. – Челябинск: НП «Инновационный центр «РОСТ», 2012. – 180 с.
69. Островский, Э.В., Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебн.пособие/ Под ред. Островского Э.В./ Э.В.Островский, Л.И.Чернышова. - М.: Вузовский учебник, 2005. – 384 с.

70. Пасечный, П.С. Основы организации и управления самодеятельным туризмом / П.С. Пасечный. - М.: «Турист», 2010. – 247 с.
71. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия: Дрофа, 2003. – 528 с.
72. Портнягин, И.И., Данилов, Д.А. Воспитание интеллектуально развитой личности. Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2002. - 170 с.
73. Родигин, Л.А. Интернет-технологии в туризме / Л.А. Родигин. - М.: Советский спорт, 2006. – 150 с.
74. Романова, Е.С. Психодиагностика: Уч. пособие/ Е.С.Романова. - СПб: Питер, 2006. – 400 с.
75. Руськина, Е.Н. Экспериментальное исследование возможности формирования психологической безопасности субъектов спортивной деятельности / Е.Н. Руськина // Гуманитарные науки и образование. – 2013. - №3. – С.92-94.
76. Рыльский, С.В. Методика обучения преоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис.... канд. пед. наук / С.В.Рыльский. – Белгород.2012. – 20 с.
77. Рыльский, С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С.В, Рыльский // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С.27-28.
78. Сапронов, Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии / Ю.Г. Сапронов. - Ростов на/Д: Феникс, 2009. – 168 с.
79. Сенин, В. С. Введение в туризм: Учебное пособие / В. С. Сенин. - М.: Просвещение-АСТ, 2009. – 125 с.
80. Соловьев, В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев, А.П. Голиков. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011. – 69 с.
81. Спортивному туризму подставили плечо//Электронная газета RATA NEWS. - Выпуск № 166. - 20 ноября 2010. – С. 21-24.

82. Станкин, И.И. Психология общения: Курс лекций. Воронеж, 2000. С. 166-174, С. 206-223.
83. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Спорт Академии. Пресс, 2011. – 498 с.
84. Труды Академии туризма// Сериальное научное издание. Вып. 6. -- СПб.: Невский Фонд, 2005. – С. 48-53.
85. Тулькибаева, Н.Н. Педагогика: учебное пособие / Н.Н. Тулькибаева, З.М. Большакова, Г.Я. Гревцева. – Челябинск Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2007. – 298 с.
86. Туризм и спорт: коллективная монография / под ред. В.Л. Мутко, В.А. Таймазова, Е.И. Богданова; Нац.гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лезгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009. – 415с.
87. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по сост. На 2014 год: с комм. Юристов. – М.: Эскиммо, 2014. – 800 с.
88. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. – 314 с.
89. Философский словарь / под ред. И.Т. Фролова – 7-е изд. – М.: Республика, 2001. – 719 с.
90. Фридман, Л.М. Наглядность и моделирование в обучении / Л.М. Фридман. – М.: Знание, 1984 – 80 с.
91. Харламов, И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. – 3-е изд., перераб. И доп. – М.: Юрист, 1997. – 512 с.
92. Яковлев, Б.П. Интеллектуально-мыслительная деятельность спортсмена: пути формирования / Б.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2. – С.86-89.
93. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев, - М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.