



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

Занятия спортивным туризмом как средство подготовки будущих  
спасателей МЧС России

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

53,18 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 30 » 03 2017

зав. кафедрой БЖ и МБД

З.И. Томасева З.И.

Выполнил:

студент ОФ-514-073-5-2 группы

Панин Иван Дмитриевич

Научный руководитель:

доктор биологических наук,

профессор

Мамылина Наталья Владимировна



Челябинск

2017

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	2
<b>Глава 1. Теоретическое обоснование методики подготовки будущих спасателей МЧС России посредством занятий по спортивному туризму</b> . 5	
1.1 Физическая подготовка будущих спасателей МЧС России.....	5
1.2 Спортивный туризм как средство физической подготовки.....	10
1.3 Анализ методических подходов к подготовке подростков – будущих спасателей МЧС России .....	14
1.4 Психофизическая характеристика организма подростков.....	17
<b>Выводы по первой главе</b> .....	21
<b>Глава 2. Изучение физической подготовки подростков занимающихся спортивным туризмом</b> .....	22
2.1 Организация и этапы исследования будущих спасателей МЧС России .....	22
2.2 Методы исследования физической подготовки будущих спасателей МЧС России .....	23
2.3 Методика физической подготовки будущих спасателей МЧС России на занятиях спортивным туризмом .....	26
2.4 Изучение основной физической подготовки будущих спасателей МЧС России.....	40
2.5 Изучение специальной физической подготовки будущих спасателей МЧС России .....	41
2.6 Изучение психологической подготовки будущих спасателей МЧС России.....	43
<b>Выводы по второй главе</b> .....	47
<b>Заключение</b> .....	50
<b>Список литературы</b> .....	54

## **Введение**

За последние годы наблюдается значительный рост чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и иных угроз для жизни и здоровья людей. Актуальной становится проблема подготовки населения к действиям в чрезвычайных ситуациях, создание и обучение специальных сил для проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ. Первой ступенью на этом пути является подготовка юных граждан нашей страны, обучение учащихся общеобразовательных учреждений основным вопросам обеспечения личной безопасности по специальным программам, как в учебное, так и дополнительное время.

В дополнительном образовании детей вопросам обеспечения безопасности в условиях угрозы и возникновения чрезвычайных ситуаций, которое осуществляется на добровольной основе. Имеющиеся программы подготовки юных спасателей преследуют цель научить учащихся правилам поведения и действий в экстремальных ситуациях, помочь им овладеть приемами оказания самопомощи и взаимопомощи от воздействия поражающих факторов чрезвычайных ситуаций, привить им умение чувствовать чужую боль и готовность оказать необходимую помощь пострадавшим в трудных ситуациях.

В Российской Федерации создана подсистема дополнительного образования, которая объединена во Всероссийское детско-юношеское движение «Школа безопасности», высшим звеном которого являются активисты, подготовленные по учебным программам «Юные туристы-спасатели» и «Юные спасатели».

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих подготовки будущих спасателей. В этой связи проблема совершенствования организационных, содержательных и нормативных основ физического воспитания будущих спасателей приобретает чрезвычайно важное значение.

При этом нерешенной остается проблема эффективной физической подготовки подростков. Все указанное выше и обусловило необходимость проведения настоящего исследования на тему: «Занятия спортивным туризмом как средство подготовки будущих спасателей МЧС России».

Цель исследования – изучить и обосновать занятия спортивным туризмом на физическую и психологическую подготовленность подростков будущих спасателей МЧС России.

Объект исследования – процесс организации и проведения занятий по спортивному туризму для подростков будущих спасателей МЧС России.

Предмет исследования – методика физической и психологической подготовки подростков будущих спасателей МЧС России на занятиях по спортивному туризму.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специализированная программа занятий по спортивному туризму будет положительно влиять на физическую и психологическую подготовленность подростков будущих спасателей МЧС России.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме организации и проведения занятий по спортивному туризму для подростков.

2. Разработать программу занятий по спортивному туризму, направленную на физическую подготовку подростков будущих спасателей МЧС России.

3. Выявить в ходе экспериментальной работы влияние занятий по спортивному туризму на физическую и психологическую подготовленность подростков будущих спасателей МЧС России.

Методологическая база исследования:

- современные представления о системе физической подготовки (Б.А. Ашмарин, Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, В.П. Филин и др.);

- исследования по проблемам спортивного туризма (И.А. Зданович, Ю.С. Константинов, В.М. Макаров, Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков и др.).

База исследования: МАОУ ДОД ЦДЮТиЭ «Космос» г. Челябинска.

### **Этапы исследования**

**Первый этап – поисково-аналитический:** изучалась и анализировалась учебная и научно-методическая литература по проблеме исследования, определялся понятийный аппарат.

**Второй этап – опытно-экспериментальный:** проведение занятий по туризму с целью физической подготовки подростков будущих спасателей МЧС России на базе МАОУ ДОД ЦДЮТиЭ «Космос» г. Челябинска.

**Третий этап – итоговый:** обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формулировка и конкретизация выводов, положений исследования, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

**Выпускная квалификационная работа состоит** из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

## **Глава 1. Теоретическое обоснование методики подготовки будущих спасателей МЧС России посредством занятий по спортивному туризму**

### **1.1 Физическая подготовка будущих спасателей МЧС России**

Физическая подготовка – это развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Большинство авторов подразделяют физическую подготовку на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку:

- 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.

Задачами общей физической подготовки являются укрепление и сохранение здоровья, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, развитие всех основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретному виду спорта. Для решения данных задач используются такие средства, как физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

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.

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 принято понимать комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движений, а также 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.

Под выносливостью понимают способность противостоять утомлению. Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость – это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида деятельности. Специальная выносливость должна развиваться в единстве с общей выносливостью.

Ловкость – это способность справиться с двигательной задачей правильно. Правильно выполненное движение – это движение, которое действительно приводит к требуемой цели, решает возникшую задачу.

Количественная сторона правильности движений выражается в их точности. Ловкость накапливается с двигательным опытом.

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

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 способности, силовая выносливость).

Скоростно-силовые способности 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.

Способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины называют силовой выносливостью. В зависимости от режима работы мышц выделяют динамическую и статическую силовую выносливость. Динамическая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений, а также в упражнениях ациклического характера скоростно-силовой направленности.

Физическая подготовка играет важную роль в деятельности спасателя МЧС России. Это одна из немногих профессий, которая сочетает в себе владение профессиональными качествами сразу нескольких профессий, а



именно: пожарного, водолаза, парашютиста, скалолаза и др. Исходя из этого, спасатели должны обладать специфическими, следующими основными качествами:

- способностью длительное время выполнять однообразные движения, при наличии больших физических и эмоциональных нагрузок, в неудобных рабочих позах;
- способностью быстро передвигаться и выполнять работы в различных условиях (антропогенных и природных), а также при наличии реальной и потенциальной опасности;
- способностью оперативно воспринимать и быстро обрабатывать информацию в условиях плохой видимости, звуковых помех, резких перепадов освещенности, запыленности, задымленности и других отвлекающих факторов;
- способностью адекватно реагировать на внезапно возникшую опасность;
- способностью переносить значительные кратковременные физические и нервно-эмоциональные перегрузки, быстро переключать внимание, готовностью воспринимать новые нагрузки;
- способностью переносить неприятные впечатления без выраженного эмоционального напряжения;
- способностью быстро и точно совершать действия и сохранять устойчивость двигательных реакций под влиянием экстремальных факторов, в условиях дефицита времени;
- умением безопасно выполнять работу;
- способностью к взаимопониманию, состраданию [5].

Труд спасателя связан со значительным физическим и эмоциональным напряжением, так как выполняется в опасных для здоровья и жизни условиях.

Переход к чрезвычайной активности происходит мгновенно. Боевая активность, связанная с тушением пожаров или иными аварийно-спасательными работами, имеет характеристики, требующие от спасателя оперативности, решительности, энтузиазма, физической активности. Без этих качеств невозможна успешная деятельность по ликвидации ЧС [3].

Физическая подготовка спасателей является обязательной дисциплиной профессиональной подготовки и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для успешного выполнения спасателями служебных обязанностей, сохранения высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на ловкость, силу, быстроту, выносливость) и специальные упражнения.

Цель физической подготовки – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности спасателей для выполнения задач в соответствии с их предназначением. Общими задачами физической подготовки спасателей являются: совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты и выносливости, а также тренировки вестибулярного аппарата; внедрение различных форм занятий физическими упражнениями; овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Специальными задачами физической подготовки спасателей являются: овладение и совершенствование навыков выполнения приемов, в том числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений приближенных к реальным условиям чрезвычайной ситуации; преодоление различных видов препятствий, водных преград, скальных участков, снежных склонов, расщелин, завалов, в том числе в условиях неустойчивого состояния поверхностей передвижения; ориентирование в замкнутых пространствах, под водой, в условиях задымленности, в нестандартных условиях; умение контролировать своё психическое состояние; умение самоконтроля

физического состояния; воспитание смелости, решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

## **1.2 Спортивный туризм как средство физической подготовки**

Одним из средств физической подготовки будущих спасателей является спортивный туризм.

В Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» дается определение понятия «туризм» как временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания.

Туризм является наиболее комплексным видом воспитания всесторонне развитой личности. Он учит коллективизму, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм – многофункциональное средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления учащихся, активного участия в общественно полезной деятельности, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

В отличие от простого туризма, спортивный туризм имеет под собой спортивную составляющую, а не просто активный отдых. Ю.Н. Федотов подчеркивает, что данный вид туризма имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой

местности и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа [44].

Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу в стране Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения при Министерстве образования и науки Российской Федерации. В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы [12].

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 [43].

По мнению Ю.Н. Федотова, 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 (рюкзак), лазание по скалам, передвижение на лыжах, по веревочным перилам, на плавсредствах, закаливание. 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 [43].

Основными физическими качествами в спортивном туризме являются: общая выносливость; скоростно-силовые способности; силовая выносливость; пространственная точность движений; динамическое равновесие; статическое равновесие; статическая сила; быстрота целостного

двигательного действия; временная точность движений; силовая точность движений; быстрота простой двигательной реакции [39].

В.И. Курилова, рассматривая влияние туризма на детский организм, отмечает улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличении мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Многолетние (4-5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Туризм представляет собой одно из действенных средств развития функциональных резервов внешнего дыхания. Улучшаются показания жизненной емкости легких, внутрибронхиальной проводимости (силы выдоха) и максимальной легочной вентиляции, возрастает сила кистей рук. В своем исследовании Т.Ю. Тарасеня ранжирует степень влияния занятий туризмом на развитие физических качеств, где на первом месте стоит выносливость, на втором – координация, третьем – сила, далее быстрота и гибкость.

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, недостатке кислорода и т.п. [40]

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. Основной метод 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 туристской 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 т.д.) к предельным кратковременным напряжениям. Нарращивание силы достигается специальными упражнениями с отягощением: непредельными до отказа, предельными 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 развитию 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.

Таким образом, теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом. В общеобразовательной школе занятия туризмом разнообразные и включают походы (пешие, лыжные и т.д.); занятия в кружках, туристические слеты, сборы, разные виды туристских соревнований, турлагеря и др. Анализ литературы показал, что туризм оказывает оздоровительное, образовательное и воспитательное влияние на учащихся, что позволяет решать основные задачи физической культуры по формированию гармонически развитой личности.

### **1.3 Анализ методических подходов к подготовке подростков – будущих спасателей МЧС России**

Содержание физической подготовки будущих спасателей составляют физические упражнения, теоретические знания, методические умения и навыки. Физические упражнения являются основным средством физической подготовки, их применение должно сочетаться с соблюдением гигиенических требований.

Формами ведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовые мероприятия, самостоятельные занятия.

Совершенствование физических и психических качеств будущих спасателей достигается применением специально направленных упражнений:

- **общая выносливость** – циклические длительные упражнения в умеренном и среднем темпах с нагрузкой на большие мышечные группы, с активной деятельностью всех систем организма: бег, кросс, передвижение на лыжах, плавание, преодоление препятствий, гребля, езда на велосипеде, пешие переходы, спортивные игры;
- **сила и силовая выносливость** – упражнения со значительным напряжением мышц: поднятие и переноска тяжести, силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, единоборства;
- **скоростная выносливость** – продолжительные скоростные упражнения: переменный бег с ускорениями, повторный бег и передвижение на лыжах на короткие и средние дистанции, преодоление препятствий, плавание;
- **быстрота действий и быстрота двигательных реакций** – упражнения на быстроту действий по командам и сигналам, максимальную частоту отдельных движений, скоростные и скоростно-силовые действия: бег на дистанции до 100 м, прыжки, преодоление препятствий, приемы борьбы, бокса, спортивные игры;
- **ловкость, пространственная ориентировка и двигательная координация** – упражнения со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим, и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, тренажера, скалодромах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры, единоборства, упражнение на пространственное ориентирование и устойчивость вестибулярного аппарата.

Физическая подготовка как педагогический процесс одновременно решает задачи воспитания организованности, дисциплины, коллективизма и взаимопомощи.

Имеющиеся программы подготовки юных спасателей преследуют цель – научить учащихся правилам поведения и действий в экстремальных



ситуациях, помочь им овладеть приемами оказания самопомощи и взаимопомощи от воздействия поражающих факторов чрезвычайных ситуаций, привить им умение чувствовать чужую боль и готовность оказать необходимую помощь пострадавшим в трудных ситуациях.

Проводимые занятия должны носить познавательный характер и иметь практическую направленность. Они должны строиться с учетом психологических и физических возможностей детей, их умения анализировать события, оценивать динамику их развития, выделять и удерживать в поле зрения главное в цепи событий. Каждое занятие должно проводиться в состязательном духе. Осознания учащимися необходимости и личной ответственности за конечный результат, понимании ими важности коллективных действий, строгого соблюдения правил личной и общественной безопасности при выполнении любой задачи.

Материальное обеспечение любого занятия с юными спасателями необходимо хорошо продумывать. Приборы, макеты, тренажеры, имущество гражданской обороны. Учебно-методическая литература и пособия должны способствовать отработке учебных вопросов в полном объеме, давать возможность практической работы каждому обучаемому.

Основной целью любого занятия с юными спасателями перед обучаемыми должна ставиться задача овладения умением оценивать и анализировать возможные чрезвычайные ситуации, принимать грамотные решения на действия в ситуациях опасных для жизни и здоровья. При этом преподаватель должен всей своей работой способствовать развитию у обучаемых эмоциональной устойчивости, смелости, решительности, готовности к действиям в условиях физических и психологических перегрузок; воспитанию у юных спасателей чувства высокой ответственности за свои действия, чувства коллективизма, готовности к самопожертвованию ради дела, ради спасения жизней других людей – то есть тех идеалов, которые характеризуют настоящего спасателя.

В Российской Федерации создана подсистема дополнительного образования, которая объединена во Всероссийское детско-юношеское движение «Школа безопасности», высшим звеном которого являются активисты, подготовленные по учебным программам «Юные туристы – спасатели» и «Юные спасатели».

#### **1.4 Психофизическая характеристика организма подростков**

Подростковый возраст характеризуется как начало периода полового созревания подростка, т.е. пубертатный период. Во внешнем облике, в поведении детей-подростков происходят значительные изменения вследствие влияния гормонов половых желез. Наибольшему изменению подвергается физическое развитие подростков.

Рост в длину увеличивается приметно на 8-12 см. Вес увеличивается до 8 кг за год. Увеличивается и объем грудной клетки. Сила мышц возрастает. К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет – 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

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

В возрасте 13-15 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 [4].

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

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

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

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 (Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн). Именно в общественно полезной деятельности реализуется потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности [45].

Особой формой самосознания, которая проявляется в подростковом возрасте, является чувство взрослости – «стремление выйти за рамки школы и приобщиться к жизни и деятельности взрослых» [11]. 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.

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

## **Выводы по первой главе**

Физическая подготовка – это органическая часть подготовки с преимущественной направленностью на укрепление 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.

Учет анатомо-физиологических, 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.

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, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом.

## **Глава 2. Изучение физической подготовки подростков занимающихся спортивным туризмом**

### **2.1 Организация и этапы исследования будущих спасателей МЧС России**

Для изучения влияния занятий спортивного туризма на физическую и психологическую подготовленность подростков будущих спасателей МЧС России была проведена экспериментальная работа на базе МАОУ ДОД ЦДЮТиЭ «Космос» г. Челябинска.

В исследовании приняли участие 28 подростков в возрасте 13-14 лет.

Для проведения эксперимента были сформированы однородные по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности контрольная ( $n = 14$ ) и экспериментальная группы ( $n = 14$ ).

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе были определены программа исследования, методы и методики исследования, сформированы группы занимающихся, проведена оценка исходного состояния физической и психологической подготовленности подростков будущих спасателей МЧС России.

На втором этапе была разработана и реализована в экспериментальной группе методика физической подготовки будущих спасателей МЧС России. Занятия в рамках эксперимента проводились базе МАОУ ДОД ЦДЮТиЭ «Космос» г. Челябинска.

На третьем этапе была проведена повторная диагностика состояния физической и психологической подготовленности подростков будущих спасателей МЧС России. На этом этапе мы обрабатывали и анализировали полученные в ходе эксперимента данные, формулировали выводы о влиянии экспериментальной методики на физическую и психологическую подготовленность подростков будущих спасателей МЧС России.

## 2.2 Методы исследования физической подготовки будущих спасателей МЧС России

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовался комплекс методов.

1) В процессе изучения уровня общей физической подготовленности использовались следующие тесты:

- «бег 30 м (с)» (скоростные способности);
- «челночный бег 3x10 м (с)» (координационные способности);
- «прыжок в длину с места (см)» (скоростно-силовые способности);
- «наклон вперед из положения сидя (см)» (гибкость);
- «вис на перекладине (с)» (силовые способности);
- «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)»;
- «поднимание туловища из положения лежа в сед за 30 с (количество раз)»;
- «бег на 1000 м (с)» (общая выносливость).

2) В процессе изучения уровня специальной физической подготовленности использовались следующие задания, каждое из которых оценивалось в баллах (5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно»):

- - ориентирование на местности;
- - ориентирование по компасу;
- - упражнение на равновесие;
- - преодоление горизонтального препятствия;
- - полоса препятствий;
- - укладка рюкзака;
- - основы оказания первой помощи.



3) В процессе изучения уровня психологической подготовленности использовались следующие тесты:

1. Диагностика психического состояния – тест «Самооценка психических состояний» Айзенка.

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Личностная тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели.

Агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям.

Ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

В опроснике 40 вопросов: 1-10 вопрос – тревожность; 11-20 вопрос – фрустрация; 21-29 вопрос – агрессивность; 31-40 вопрос – ригидность.

Оценка и интерпретация баллов:

I. Тревожность: 0-7 баллов – низкая тревожность; 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня; 15-20 баллов – высокий уровень тревожности.

II. Фрустрация: 0-7 баллов – высокая самооценка, устойчивость к неудачам, отсутствие боязни трудностей; 8-14 баллов – средний уровень, присутствует фрустрация; 15-20 баллов – низкая самооценка, мотивация избегания трудностей, боязнь неудач, фрустрированность.

III. Агрессивность: 0-7 баллов – низкий уровень агрессивности, спокойствие; 8-14 баллов – средний уровень агрессивности; 15-20 баллов – высокий уровень агрессивности, не выдержанность, трудности при общении с людьми.

IV. Ригидность: 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8-14 баллов – средний уровень; 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

2. Диагностика личностной и ситуативной тревожности – методика Спилберга-Ханина

Тест Спилберга-Ханина является способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Шкала самооценки Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность. Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Результаты исследования оцениваются следующим образом: до 30 баллов – низкая тревожность; 31-45 баллов – умеренная тревожность; 46 и более баллов – высокая тревожность.

4) Методы математической статистики – 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:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}, \quad (1)$$

где  $\bar{x}_1, \bar{x}_2$  – среднее значение,

$\sigma_1, \sigma_2$  – дисперсии,

$n_1, n_2$  – количество испытуемых групп.

Среднее значение подсчитано по формуле:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (2)$$

где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

$x_i$  – оценка  $i$ -того испытуемого.

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

$$\sigma^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \quad (3)$$

где  $n$  – количество испытуемых данной выборки,

$x_i$  – оценка  $i$ -того испытуемого,

где  $\bar{x}$  – среднее значение.

После выполненных расчетов  $t$ -критерий ( $t_{эмп}$ ) сравнивается с табличным значением ( $t$ -критерий критический,  $t_{кр}$ ).

Если  $t_{эмп} < t_{кр}$ , то различия между показателями контрольной и экспериментальной группами не существенны (не достоверны), если  $t_{эмп} > t_{кр}$ , то различия между группами статистически достоверны.

### **2.3 Методика физической подготовки будущих спасателей МЧС России на занятиях спортивным туризмом**

Физическая и психологическая подготовка подростков будущих спасателей МЧС России проводилась на основе программы «Юный спасатель», которая разработана с учетом требований Федеральных Законов «О защите населения, территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей», «О гражданской обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании», постановления Правительства РФ «О порядке

подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций», рекомендаций МЧС РФ и других руководящих документов.

Задачи: военно-патриотическое воспитание подростков; формирование представлений о работе спасателей МЧС России, развитие их заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций, оказанию само- и взаимопомощи, обучению умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации.

В ходе обучения подростки будущие спасатели МЧС России должны изучить теоретически:

- меры защиты, основные нормативно правовые акты в области защиты от чрезвычайных ситуаций и ведения аварийно-спасательных работ;
- меры безопасности при ведении аварийно-спасательных работ;
- основы здорового образа жизни.

Должны приобрести практические навыки:

- основ выживания в экстремальных условиях;
- пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты от поражающих факторов;
- оказания первой медицинской помощи;
- по основам подготовки к военной службе.

Основной формой обучения являются теоретические и практические занятия, которые проводятся в соответствии с расписанием занятий, 1 учебный час составляет 45 мин. Занятия проводились три раза в неделю, одно занятие – два учебных часа. Всего 108 часов.

Базой для проведения занятий являются: спортивный зал, стадион, учебный класс.

Таблица 1 – Содержание программы «Юный спасатель»

№	Наименование тем занятий	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Изучение техники безопасности на занятиях	Проводится на спортивном городке и в спортивном зале. Знакомство подростков с целями и задачами программы «Юный спасатель», расписанием занятий, изучение нормативных правовых актов и изучения основ спасательного дела	1
2	Основы подготовки к военной службе	Военно-патриотическое воспитание подростков. Подготовка к службе в Вооруженных силах РФ	18
2.1	Строевая подготовка: действия в составе отделения на месте, действия в составе отделения в движении, одиночная строевая подготовка, церемониальный шаг, строевой шаг	Практическое занятие	9
2.2	Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия	9
3	Обеспечение безопасности жизнедеятельности	Теоретическая и практическая подготовка	35
3.1	История спасательного дела в России	Теоретическое занятие	1
3.2	Чрезвычайные ситуации в Челябинской области	Понятие чрезвычайных ситуаций. Стихийные бедствия, аварии, катастрофы и другие экстремальные ситуации, которые возникают или могут возникнуть на территории Челябинской области. Классификация чрезвычайных ситуаций	2

продолжение табл. 1

3.3	Чрезвычайные ситуации природного характера	Землетрясения, наводнения, сели, снежные лавины, оползни, лесные пожары, градо-грозовые процессы и другие опасные природные явления. Причины, последствия и меры защиты	2
3.4	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Понятие об авариях, катастрофах, взрывах, пожарах. Аварии и катастрофы на предприятиях, транспорте, на объектах ЖКХ. Причины, последствия и меры защиты	2
3.5	Чрезвычайные ситуации экологического характера	Понятие об экологии, нарушении экологического равновесия. Состояние экологии в Челябинской области. Причины нарушения экологического равновесия, последствия и меры защиты	2
3.6	Чрезвычайные ситуации криминального характера. Защита от терроризма	Понятие об опасностях криминального характера. Сущность терроризма, его опасность, причины. Виды ситуаций криминального характера и терроризма. Меры защиты от чрезвычайных ситуаций криминального характера и терроризма	2
3.7	Чрезвычайные ситуации, связанные с массовыми заболеваниями среди людей, животных, растений	Понятие эпидемии. Характерные массовые заболевания среди людей, животных, растений. Причины возникновения. Последствия, меры защиты	2

продолжение табл. 1

3.8	Организационные основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций	Понятие о гражданской обороне и гражданской защите. Необходимость организации гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. Этапы гражданской обороны. Структура и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций в военное и мирное время. Структура и силы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций	2
3.9	Правовые основы гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций	Нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность формирований МЧС РФ, аварийно-спасательных служб. Федеральные законы: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей» и других	2
3.10	Человек и окружающая среда. Основные правила поведения и защиты	Человек и окружающая среда. Возможные последствия для организма человека, пребывающего (пребывавшего) в экстремальных природных ситуациях. Выживание в природной среде. Организация жилья или укрытия, питания в экстремальных природных	2

		<p>ситуациях (жара, холод, дождь, задымленность и т.д.). Выезд в природную среду. Определение места нахождения (ориентация на местности).</p> <p>Организация защиты от животных и насекомых.</p> <p>Перемещение в природной среде. (Практическое занятие с выездом в природную среду)</p>	
3.11	Аварийно-спасательные работы	Особенности аварийно-спасательных работ при обрушении жилого фонда	2
3.12	Технические средства поисково-спасательных работ	<p>Технические средства и оборудование, применяемое при производстве поисково-спасательных работ, их технические характеристики.</p> <p>Организация работы на средствах ведения ПСР, проверка исправности, подготовка к работе и их хранение</p>	2
3.13	Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ	<p>Травматизм спасателей, его причины. Типичные травмы, получаемые при производстве поисково-спасательных работ.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	2
3.14	Средства управления и связи	<p>Назначение средств связи. Табельные, стационарные, мобильные средства связи.</p> <p>Организация радио и проводной связи в зонах ЧС</p>	2
3.15	Средства индивидуальной и коллективной защиты	<p>Классификация средств индивидуальной защиты.</p> <p>Назначение, принцип действия. Простейшие и</p>	2



		<p>подручные средства защиты. Отработка практических навыков в использовании индивидуальных средств защиты. Понятие о защитных сооружениях, простейшие укрытия. Противорадиационные укрытия. Укрытие населения в приспособленных защитных сооружениях и защитных спецсооружениях</p>	
3.16	<p>Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля</p>	<p>Приборы радиационной разведки. Естественные и искусственные источники радиации. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических приборов, единицы измерения уровней и доз радиации. Тактико-технические данные приборов радиационной разведки и дозиметрического контроля.</p> <p>Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Принципы обнаружения АХОВ и ОВ. Смертельные и предельно допустимые концентрации химических веществ. Тактико-технические данные приборов химической разведки</p>	2
3.17	<p>Опасные химические и отравляющие вещества. Меры защиты</p>	<p>Характеристика АХОВ и ОВ. Химически опасные предприятия.</p>	2

		Классификация ОВ. Меры защиты	
3.18	Противопожарная подготовка	Общие понятия о пожаре. Классификация пожаров. Огнетушащие средства. Огнетушители. Назначение, подготовка к применению и правила пользования (практическое занятие). Пожарные машины, автонасосы, дымонасосы, инструменты для пожаротушения. Организация спасения и самоспасение людей на пожарах	2
4	Медицинская подготовка спасателей	Средства оказания первой медицинской помощи (ПМП). Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях и травматическом шоке (практическое занятие). ПМП при растяжениях, ушибах и вывихах (практическое занятие). ПМП при переломах, длительном сдавливании конечностей (практическое занятие). ПМП при повреждении глаз, ушей, горла, носа (практическое занятие). ПМП при обморожениях и ожогах (практическое занятие). ПМП при поражениях АХОВ и ОВ (практическое занятие)	6
5	Основы подготовки к военной службе	Источники военной опасности для РФ. Вооруженные Силы на современном этапе. Виды и рода ВС РФ. Военная символика. Правовые	6

		<p>основы военной службы. Военная присяга. Общевоинские уставы. Статус военнослужащих, их права и обязанности. Военно-учебные заведения ВС РФ и правила приема</p>	
6	Физическая подготовка спасателей	<p>Физические качества, необходимые спасателям. Гимнастика. Развитие силы, выносливости, устойчивости. Упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения. Предупреждение травматизма, страховка. Кроссовая подготовка. Бег: 1000 м., 3000 м. Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, футбол</p>	18
7	Туристская подготовка	<p>Общие понятия о туризме и его особенности. Основные горные системы и возможности для горного туризма. Опасности в горах. Особенности длительного нахождения в горах. Снаряжение для горного туризма. Узлы и их применение. Техника передвижения по горам и страховки. Организация питания в пешеходном горном походе. Охрана природы</p>	6
8	Топографическая подготовка спасателей	<p>Основные понятия топографии. Военная топография. Ориентирование на</p>	6

		местности с компасом (практическое занятие). Понятие о топографической карте. Основы работы с картой	
9	Психологическая подготовка спасателей	Необходимость психологической подготовки спасателей. Психологические особенности поведения людей в ЧС. Задачи и содержание морально-психологической подготовки спасателей. Формы и методы работы по повышению морально-психологической подготовки спасателей. Основы саморегулирования и психологической реабилитации	6
10	Основы здорового образа жизни	Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Критерии здоровья. Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии состояния здоровья. Режим труда и отдыха. Питание. Основные понятия и его роль в жизни человека. Вредные привычки и их социальные последствия (алкоголь, курение, наркотики)	6
	Всего		108

В содержание занятий по физической и туристической подготовке включались упражнения туристической направленности, упражнения техники пешеходного и лыжного туризма в сочетании с элементами

ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры, эстафеты туристской направленности.

Для развития физических качеств использовались методы тренировки (равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой тренировки) с учетом специфики туристической деятельности и подготовки к ней.

Рассмотрим виды игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств школьников:

1) развитие скоростных способностей:

- подвижные игры и эстафеты «Эстафета с мячом», «Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Гонка мячей», «Меж двух огней», «Падающая палка» и другие;

- бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30,60, 100, 200 м, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий; бег с переменной скоростью и повторный бег, бег боком и спиной вперед, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками;

- упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

2) развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

- подвижные игры и эстафеты «Сильная схватка», «Бой петухов», «Борьба ногами», «Силачи», «Шнурбол», «Перетягивание каната», «Вытолкни из круга», «Бой на переправе», «Воздушный мост», «Эстафета с лазанием по канату» и другие;

- прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, прыжки в высоту, на одной и обеих ногах на месте и в движении, прыжки со скакалкой

в движении, прыжки вверх из положения приседа, упора присев; прыжки по ступенькам.

3) развитие координационных способностей:

- подвижные игры и эстафеты «Удержи равновесие», «Эстафета с опорным прыжком и равновесием», «Переправа», «Сквозь обруч», «Через скакалку всей командой», «Вездеход», «Тоннель», «Гонка обручей» и другие;
- подъем и спуск по наклонно стоящей скамейке;
- упражнения в лазании, перелезании;
- челночный бег.

4) развитие выносливости:

- подвижные игры и эстафеты «Гонки в парах», «Сороконожка», «Бег командами», «Колесо» и другие;
- ходьба и бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности;
- кросс 3-5 км;
- бег «в гору»;
- туристский поход;
- многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега;
- смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега;
- упражнения со скакалкой в заданном темпе.

5) развитие гибкости:

- упражнения в растягивании (в статическом и динамическом режиме – наклоны, махи, упражнения с большой амплитудой самостоятельности и при помощи партнера);
- стретчинг.

В содержание практических занятий в спортивном зале были включены следующие задания: укладка рюкзака, подбор личного и группового снаряжения, работа с картами различного масштаба, упражнения по

определению масштаба, формирование умений измерения расстояния на карте, рисовка топографических знаков.

Учащиеся осваивали навыки установки и снятия палатки, навыки оказания первой помощи, транспортировки «пострадавшего» на носилках, передвижения по предметам с ограниченной площадью: по параллельным веревкам, ходьба по наклонной доске без помощи рук, ходьба по наклонной лестнице с помощью самостраховки, «маятник», подъем по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног.

На местности учащиеся закрепляли полученные знания и умения в подвижных играх «Поиск пропавшей группы», «Компас», «Обнаружить мины», «Зарница», «Кто наблюдательнее», «По неизвестному маршруту», «Определить расстояние», «Изучить след», «По карте, следам и приметам», «Прорыв обороны и бой в глубине», «Полоса препятствий», «Подготовка к походу», «Не попадись часовому», «Удочка», «Эстафета с прыжками в длину», «С кочки на кочку», «Транспортировка пострадавшего», «Знатоки медицины», «Кольцевая туристская эстафета» и другие.

Для отработки навыков туристической деятельности была создана туристская полоса препятствий. Полоса включала в себя:

- преодоление стенки с выступами вверх, вниз;
- установка палатки; оказание помощи, правильность наложения повязки и переноска пострадавшего;
- маятник, отталкивание от пола, подтягивание ног вверх, перелет;
- подъем вверх по веревке, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по веревке, осуществление самостраховки путем грудной обвязки;
- переправа по качающемуся бревну;
- преодоление навесной переправы;
- прыжки по кочкам, не наступая ногами на пол;
- преодоление траверса верхнего и нижнего;

- топография, задания по карточкам;
- укладка рюкзака;
- вязка узлов.

Преодоление полосы препятствий строилось как поточным способом, так и по методу круговой тренировки.

В рамках внеучебной деятельности учащиеся получали следующие прикладные умения и навыки:

- установка и снятие палатки;
- преодоление «болота» по кочкам и по гати с укладкой жердей (длина этапа 10-15 м);
- подъем и спуск с организацией страховки по несложным склонам от 20 до 45° (длина этапа 10 м);
- переправа через овраг по бревну по наведенным перилам (глубина оврага 0,5-1 м, длина бревна 4-6 м, длина между опорами 1-2 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам с организацией страховки (глубина оврага 1,5-2 м, расстояние между опорами 10-15 м);
- переправа через овраг маятником с самостраховкой (глубина оврага 0,5-1 м, ширина этапа до 3 м);
- преодоление густого подлеска, завалов камней и деревьев при командном прохождении (длина этапа 30-40 м).

Таким образом, программа «Юный спасатель» нацелена на физическую и психологическую подготовку подростков будущих спасателей МЧС России, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности, развитию их заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций, оказанию само- и взаимопомощи, обучению умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации.



## 2.4 Изучение основной физической подготовки будущих спасателей МЧС России

Показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента статистически достоверных различий не имели. После проведения эксперимента произошли достоверные изменения уровня общей физической подготовленности подростков экспериментальной группы по сравнению с контрольной (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовленности подростков будущих спасателей МЧС России

Показатели	Группы	Данные		Уровень значимости
		исходные	итоговые	
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	
Бег 30 м (с)	КГ	6,3±0,4	6,2±0,5	p<0,05
	ЭГ	6,2±0,5	5,7±0,5	
Челночный бег 3x10 м (с)	КГ	9,7±0,1	9,6±0,2	p<0,05
	ЭГ	9,7±0,1	9,3±0,3	
Прыжок в длину с места (см)	КГ	158,8±2,0	165±2,1	p<0,05
	ЭГ	162,0±2,2	172,3±1,3	
Наклон вперед из положения сидя (см)	КГ	4,8±0,8	5,1±0,2	p<0,05
	ЭГ	4,7±0,9	5,8±0,8	
Вис на перекладине (с)	КГ	14,3±0,4	15,1±0,6	p<0,05
	ЭГ	15,5±0,5	19,1±0,7	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	КГ	17,0±0,4	17,5±0,5	p<0,05
	ЭГ	16,9±0,3	20,1±0,5	
Поднимание туловища из положения лежа в сед за 30 с (количество раз)	КГ	21,2±0,4	21,1±0,4	p<0,05
	ЭГ	21,3±0,2	25,5±0,6	
Бег на 1000 м (с)	КГ	358,7±3,7	355,1±2,2	p<0,05
	ЭГ	352,1±4,1	329,1±2,3	

В экспериментальной группе отмечен достоверный прирост практически по всем исследуемым показателям, что объясняется комплексным воздействием физических упражнений.

Наибольший прирост в показателях физической подготовленности отмечен в проявлении силовых способностей, что обусловлено специфическим воздействием упражнений туризма (много упражнений в лазании, выполняемых за счет силовой работы различных мышечных групп). Улучшение силовых качеств связано с сенситивным периодом в развитии силовых способностей, поэтому педагогические воздействия в данный возрастной отрезок являются наиболее эффективными.

Достоверный прирост в экспериментальной группе наблюдается по всем тестам. В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не произошло.

## **2.5 Изучение специальной физической подготовки будущих спасателей МЧС России**

Для оценки сформированности прикладных умений и навыков использовались тестовые упражнения, которые носили прикладной характер и отражали степень усвоения прикладных навыков, обусловленных требованиями программы и спецификой туристической деятельности. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

С целью определения умения ориентироваться на местности были предложены карточки задания с обозначенными характерными объектами. Учащиеся обеих групп успешно выполнили задание, однако в экспериментальной группе показатель балла достоверно выше, что можно объяснить налаживанием межпредметных связей с предметом «Безопасность жизнедеятельности».

Таблица 3 – Показатели специальной физической подготовленности подростков будущих спасателей МЧС России, в баллах

Показатели	Группы	Данные		Уровень значимости
		исходные	итоговые	
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	
Ориентирование на местности	КГ	3,0±0,2	3,1±0,3	p<0,05
	ЭГ	3,2±0,2	4,2±0,1	
Ориентирование по компасу	КГ	3,3±0,3	3,2±0,3	p<0,05
	ЭГ	3,4±0,2	4,2±0,2	
Упражнение на равновесие	КГ	3,3±0,3	3,5±0,2	p<0,05
	ЭГ	3,5±0,2	4,1±0,2	
Преодоление горизонтального препятствия	КГ	3,8±0,2	3,8±0,3	p<0,05
	ЭГ	3,6±0,3	4,5±0,3	
Полоса препятствий	КГ	3,2±0,2	3,5±0,2	p<0,05
	ЭГ	3,2±1,3	4,2±0,2	
Укладка рюкзака (количество раз)	КГ	3,3±0,2	3,4±0,2	p<0,05
	ЭГ	3,1±0,1	4,6±0,1	
Основы оказания первой помощи	КГ	3,3±0,1	3,4±0,2	p<0,05
	ЭГ	3,5±0,2	4,6±0,4	

С заданием «Компас», позволяющим определить умение ориентироваться на местности, владение прикладными навыками пользования компасом, в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы справились одинаково. Владение компасом изучается в школе, поэтому основы знаний у обеих групп присутствовали. В конце эксперимента баллы за тест, полученные в экспериментальной группе, достоверно выше, что объясняется непосредственным включением в туристическую деятельность, где соответствующим умениям отводится значительное время.

В упражнении на равновесие (ходьба по ограниченной опоре – низкому бревну), преодоление горизонтального препятствия с отягощением (рюкзаком), где оценивались техника и скорость выполнения упражнения по пятибалльной шкале, оценки подростков экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной.

Также более высокие показатели были показаны подростками экспериментальной группы в преодолении простой полосы препятствий, укладке рюкзака и оказании первой помощи пострадавшим.

В контрольной группе отмечены недостоверные изменения в сформированности прикладных умений и навыков.

## 2.6 Изучение психологической подготовки будущих спасателей МЧС России

В ходе констатирующего исследования нами были получены следующие результаты тестирования психического состояния подростков (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты самооценки подростками психического состояния (тревожность), в баллах

Группы	Методика Айзенка Тревожность		Достоверность
	Исходные данные	Итоговые данные	
ЭГ	18,8±4,3	6,7±3,4	p<0,05
КГ	15,6±3,3	14,9±2,5	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

Анализ полученных данных показал, что в экспериментальной группе уровень тревожности снизился: на констатирующем этапе он составил 18,8±4,3 баллов (высокий уровень тревожности), на контрольном – 7,7±3,4 баллов. В контрольной группе уровень тревожности снизился, но незначительно.

Таблица 5 – Результаты самооценки подростками психического состояния (фрустрация), в баллах

Группы	Методика Айзенка Фрустрация		Достоверность
	Исходные данные	Итоговые данные	
ЭГ	12,6±2,2	10,1±3,3	p>0,05
КГ	10,2±2,7	11,1±3,1	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p>0,05	

Анализ полученных данных показал, что в экспериментальной группе уровень фрустрации остался на прежнем среднем уровне, значимых изменений не выявлено: на констатирующем этапе он составил 12,6±2,2 баллов, на контрольном – 10,1±3,3 баллов. В контрольной группе уровень фрустрации также остался на среднем уровне.

Таблица 6 – Результаты самооценки подростками психического состояния (агрессивность), в баллах

Группы	Методика Айзенка Агрессивность		Достоверность
	Исходные данные	Итоговые данные	
ЭГ	11,5±1,7	6,2±1,1	p<0,05
КГ	9,4±1,6	10,9±2,3	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

Анализ полученных данных показал, что в экспериментальной группе уровень агрессивности снизился: на констатирующем этапе он составил 11,5±1,7 баллов (средний уровень), на контрольном – 6,2±1,1 баллов (низкий уровень). В контрольной группе уровень фрустрации остался на среднем уровне.

Таблица 7 – Результаты самооценки подростками психического состояния (ригидность), в баллах

Группы	Методика Айзенка Ригидность		Достоверность
	Исходные данные	Итоговые данные	
ЭГ	12,9±2,8	12,5±2,6	p>0,05
КГ	11,9±4,1	12,6±2,7	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p>0,05	

Анализ полученных данных показал, что в экспериментальной группе уровень ригидности остался на среднем уровне: на констатирующем этапе он составил 12,9±2,8 баллов (средний уровень), на контрольном – 12,5±2,6 баллов (средний уровень). В контрольной группе уровень фрустрации остался также на среднем уровне.

Таблица 8 – Показатели реактивной (ситуативной) тревожности подростков, в баллах

Группы	Методика Спилберга-Ханина Реактивная (ситуативная) тревожность		Достоверность
	Исходные данные	Итоговые данные	
ЭГ	41±1,6	33,7±1,4	p<0,05
КГ	41,6±2,1	40,9±2,5	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

В экспериментальной группе на констатирующем этапе выявлен умеренный уровень ситуативной тревожности (34-45 баллов), на контрольном этапе он снизился до 33,7±1,4 баллов, выявлена достоверность различий p<0,05.

В контрольной группе уровень ситуативной тревожности также оценивался как умеренный (41,6±2,1 балла), после проведенной работы он снизился до 40,9±2,5 баллов, но достоверность различий не выявлена.

Таблица 9 – Показатели личностной тревожности подростков, в баллах

Группы	Методика Спилберга–Ханина Личностная тревожность		Достоверность
	Исходные данные	Итоговые данные	
ЭГ	47,1±1,8	41,2±1,6	p<0,05
КГ	48±1,1	48,9±1,7	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

В экспериментальной группе уровень личностной тревожности оценивался как высокий (47,1±1,8 балла), после программы он снизился до 41,2±1,6 баллов (умеренная тревожность), выявлена достоверность различий p<0,05.

В контрольной группе уровень личностной тревожности также оценивался как высокий (48±1,1 балла), после программы уровень тревожности также оценивается как высокий – 48,9±1,7 баллов, достоверность различий не выявлена.

Таким образом, в результате исследования выявлено, что у подростков будущих спасателей МЧС России на констатирующем этапе был высокий уровень тревожности, агрессивности. После реализации программы «Юный спасатель» у подростков экспериментальной группы уровень тревожности и агрессивности снизился. Программа оказала положительное влияние на психоэмоциональное состояния подростков.

## **Выводы по второй главе**

Для изучения влияния занятий спортивного туризма на физическую и психологическую подготовленность подростков будущих спасателей МЧС России была проведена экспериментальная работа на базе МАОУ ДОД ЦДЮТиЭ «Космос» г. Челябинска. Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовался комплекс методов – тестирование, методы математической статистики.

Физическая и психологическая подготовка подростков будущих спасателей МЧС России проводилась на основе программы «Юный спасатель», которая разработана с учетом требований Федеральных Законов «О защите населения, территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей», «О гражданской обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании», постановления Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций», рекомендаций МЧС РФ и других руководящих документов.

В содержание занятий по физической и туристической подготовке включались упражнения туристической направленности, упражнения техники пешеходного и лыжного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры, эстафеты туристской направленности. Для развития физических качеств использовались методы тренировки (равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой тренировки) с учетом специфики туристической деятельности и подготовки к ней.

Показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента статистически достоверных различий не имели. В экспериментальной группе отмечен



достоверный прирост практически по всем исследуемым показателям, что объясняется комплексным воздействием физических упражнений. Наибольший прирост в показателях физической подготовленности отмечен в проявлении силовых способностей, что обусловлено специфическим воздействием упражнений туризма (много упражнений в лазании, выполняемых за счет силовой работы различных мышечных групп). Улучшение силовых качеств связано с сенситивным периодом в развитии силовых способностей, поэтому педагогические воздействия в данный возрастной отрезок являются наиболее эффективными. Достоверный прирост в экспериментальной группе наблюдается по всем тестам. В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не произошло.

Для оценки сформированности прикладных умений и навыков использовались тестовые упражнения, которые носили прикладной характер и отражали степень усвоения прикладных навыков, обусловленных требованиями программы и спецификой туристической деятельности. С целью определения умения ориентироваться на местности были предложены карточки задания с обозначенными характерными объектами. Учащиеся обеих групп успешно выполнили задание, однако в экспериментальной группе показатель балла достоверно выше, что можно объяснить налаживанием межпредметных связей с предметом «Безопасность жизнедеятельности».

С заданием «Компас», позволяющим определить умение ориентироваться на местности, владение прикладными навыками пользования компасом, в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы справились одинаково. Владение компасом изучается в школе, поэтому основы знаний у обеих групп присутствовали. В конце эксперимента баллы за тест, полученные в экспериментальной группе, достоверно выше, что объясняется непосредственным включением в туристическую деятельность, где соответствующим умениям отводится значительное время.

В упражнении на равновесие (ходьба по ограниченной опоре – низкому бревну), преодоление горизонтального препятствия с отягощением (рюкзаком), где оценивались техника и скорость выполнения упражнения по пятибалльной шкале, оценки подростков экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной. Также более высокие показатели были показаны подростками экспериментальной группы в преодолении простой полосы препятствий, укладке рюкзака и оказании первой помощи пострадавшим. В контрольной группе отмечены недостоверные изменения в сформированности прикладных умений и навыков.

В результате исследования выявлено, что у подростков будущих спасателей МЧС России на констатирующем этапе был высокий уровень тревожности, агрессивности. После реализации программы «Юный спасатель» у подростков экспериментальной группы уровень тревожности и агрессивности снизился. Программа оказала положительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков.

## Заключение

В результате анализа научно-методической литературы и проведенной экспериментальной работы выявлены особенности физической и психологической подготовки подростков будущих специалистов МЧС России.

Под физической подготовкой понимается органическая часть подготовки с преимущественной направленностью на укрепление 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.

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, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом.

Для изучения влияния занятий спортивного туризма на физическую и психологическую подготовленность подростков будущих спасателей МЧС России была проведена экспериментальная работа на базе МАОУ ДОД ЦДЮТиЭ «Космос» г. Челябинска. Для решения поставленных в

экспериментальной работе задач использовался комплекс методов – тестирование, методы математической статистики.

Физическая и психологическая подготовка подростков будущих спасателей МЧС России проводилась на основе программы «Юный спасатель», которая разработана с учетом требований Федеральных Законов «О защите населения, территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей», «О гражданской обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании», постановления Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций», рекомендаций МЧС РФ и других руководящих документов.

В содержание занятий по физической и туристической подготовке включались упражнения туристической направленности, упражнения техники пешеходного и лыжного туризма в сочетании с элементами ориентирования, естественные и специально организованные туристские полосы препятствий, спортивно-туристские игры, эстафеты туристской направленности. Для развития физических качеств использовались методы тренировки (равномерный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой тренировки) с учетом специфики туристической деятельности и подготовки к ней.

Показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента статистически достоверных различий не имели. В экспериментальной группе отмечен достоверный прирост практически по всем исследуемым показателям, что объясняется комплексным воздействием физических упражнений. Наибольший прирост в показателях физической подготовленности отмечен в проявлении силовых способностей, что обусловлено специфическим воздействием упражнений туризма (много упражнений в лазании, выполняемых за счет силовой работы различных мышечных групп). Улучшение силовых качеств связано с сенситивным периодом в развитии

силовых способностей, поэтому педагогические воздействия в данный возрастной отрезок являются наиболее эффективными. Достоверный прирост в экспериментальной группе наблюдается по всем тестам. В контрольной группе достоверных изменений в исследуемых показателях не произошло.

Для оценки сформированности прикладных умений и навыков использовались тестовые упражнения, которые носили прикладной характер и отражали степень усвоения прикладных навыков, обусловленных требованиями программы и спецификой туристической деятельности. С целью определения умения ориентироваться на местности были предложены карточки задания с обозначенными характерными объектами. Учащиеся обеих групп успешно выполнили задание, однако в экспериментальной группе показатель балла достоверно выше, что можно объяснить налаживанием межпредметных связей с предметом «Безопасность жизнедеятельности».

С заданием «Компас», позволяющим определить умение ориентироваться на местности, владение прикладными навыками пользования компасом, в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы справились одинаково. Владение компасом изучается в школе, поэтому основы знаний у обеих групп присутствовали. В конце эксперимента баллы за тест, полученные в экспериментальной группе, достоверно выше, что объясняется непосредственным включением в туристическую деятельность, где соответствующим умениям отводится значительное время.

В упражнении на равновесие (ходьба по ограниченной опоре – низкому бревну), преодоление горизонтального препятствия с отягощением (рюкзаком), где оценивались техника и скорость выполнения упражнения по пятибалльной шкале, оценки подростков экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной. Также более высокие показатели были показаны подростками экспериментальной группы в преодолении простой полосы препятствий, укладке рюкзака и оказании первой помощи

пострадавшим. В контрольной группе отмечены недостоверные изменения в сформированности прикладных умений и навыков.

В результате исследования выявлено, что у подростков будущих спасателей МЧС России на констатирующем этапе был высокий уровень тревожности, агрессивности. После реализации программы «Юный спасатель» у подростков экспериментальной группы уровень тревожности и агрессивности снизился. Программа оказала положительное влияние на психоэмоциональное состояние подростков.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

## Список литературы

1. Абрамова, С.В. Экскурсии в поисково-спасательный отряд МЧС России по Сахалинской области как форма обучения школьников ОБЖ [Текст] / С.В. Абрамова, В.В. Моисеев, Е.В. Баталов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 9 – С. 93-95.
2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие [Текст] / А.В. Бабкин. – Ростов-на/Д., 2008. – 119 с.
3. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм [Текст] / М.Г. Бекирова // *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. – 2013. – № 2 (6). – С. 85-89.
4. Благово, В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму [Текст] / В.В. Благово // *Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта*. – СПб., 2015. – С. 6-7.
5. Богинский, К.А. Использование потенциала спортивного туризма в формировании комплексного туристского продукта дестинации [Текст]: автореф. дисс. ... уч. ст. канд. экон. наук / К.А. Богинский. – СПб., 2011. – 22 с.
6. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие [Текст] / П.С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
7. Букреева, Д.П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков: монография [Текст] / Д.П. Букреева, С.А. Косилов, А.П. Тамбиева. – М.: Педагогика, 1975. – 160 с.
8. Бунина, Е.В. Спортивный туризм [Текст] / Е.В. Бунина // *Проблемы и перспективы развития образования в России*. – 2014. – № 28. – С. 106-109.

9. Верхошанский, Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
10. Вишняков, А.В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11-12 лет [Текст] : автореф. канд. дисс. / А.В. Вишняков. – М., 1993. – 23 с.
11. Владенко, В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов [Текст] / В.В. Владенко // Уральский научный вестник–. 2016. – Т. 5. № 2. – С. 51-52.
12. Выготский, Л.С. Психология [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2015. – 1008 с.
13. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
14. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник [Текст] / В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
15. Гоншовский, В.Н. Эффективность технологии индивидуализации физической подготовки будущих спасателей на этапах обучения в высшем военном учебном заведении [Текст] / В.Н. Гоншовский // Физическое воспитание студентов. – 2011. - № 1. – С. 40-43.
16. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания [Текст] / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
17. Гориневский, В.В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием [Текст] / В.В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.
18. Гринева, Т.И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом [Текст] / Т.И. Гринева,



Л.Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 49-52.

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

20. Гужаловский, А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания [Текст] / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984. – С. 211-223.

21. Долгополов, Л.П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности [Текст] / Л.П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 3-4 (28-29). – С. 31-34.

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

23. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.

24. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.

25. Константинов, Ю.С. Центру детского и юношеского туризма и экскурсий «Космос» Тракторозаводского района г. Челябинска – 30 лет! [Текст] / Ю.С. Константинов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 1. – С. 69-84.

26. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

27. Ларионов, А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме [Текст] / А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. – 2006. – № 11. – С. 18-19.

28. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : общие основы теории и методики физ. Воспитания [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
30. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта [Текст]/ О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // Science Time. – 2016. – № 6 (30). – С. 217-220.
31. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
32. Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма [Текст] / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. – 2015. – № 11-2. – С. 251-253.
33. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
34. Основы туризма: учебник [Текст] / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
35. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма [Текст] / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10 № 3 (64). – С. 53-59.
36. Пелевин, Н.К. Педагогика молодежного спортивного туризма [Текст] / Н.Е. Пелевина // Gaudeamus Igitur. – 2016. – № 3. – С. 46-48.
37. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
38. Правила проведения аварийно-спасательных работ при обрушении зданий и сооружений [Текст] : Пособие. – М.: ФГУ ВНИИ ГОЧС(ФЦ), 2004. – 100 с.

39. Расцелуева, Н.В. Особенности начальной подготовки в спортивном горном туризме [Текст] / Н.В. Расцелуева, В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 146-150.
40. Роледер, Л.Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе [Текст] / Л.Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – №5. – С. 772-774.
41. Сафронов, Р.А. Спортивный туризм как специфический вид туризма [Текст] / Р.А. Сафронов, Г.К. Авагян // Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2015. – № 3 (4). – С. 44-48.
42. Сморчков, В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме [Текст] / В.Ю. Сморчков, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 375.
43. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» [Текст] : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – Красноярск: СФУ, 2014. – 134 с.
44. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие [Текст] / Н.В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 256 с.
45. Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник [Текст] / В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
46. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма [Текст] : учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
47. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие [Текст] / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 292 с.
48. Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. – 432 с.

49. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 128 с.

50. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

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

52. Шматько, Л.П. Туризм и гостиничное хозяйство: учебное пособие [Текст] / Л.П. Шматько. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. – 352 с.

53. Ярмоленко, В.А. Возрастные особенности координации движений у девочек 11-14 лет [Текст] / В.А. Ярмоленко // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1984. – № 2. – С. 69-71.