

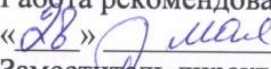



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»**

**Спортивный туризм в массовом физкультурно-спортивном движении детей**  
**старшего школьного возраста**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 49.02.01 Физическая культура**  
**Форма обучения заочная**

Работа рекомендована к защите  
«28»  2022 г.  
Заместитель директора по УР  
 Пермякова Г.С.

Выполнил:  
студент группы ЗФ-418-263-4-1  
Проценко Павел Евгеньевич  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Мостовщиков Дмитрий Юрьевич

Челябинск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1 Правовая и законодательная основа физкультурно-спортивного движения в России.....	7
1.2 Модель массового спорта.....	12
1.3 Характеристика спортивного туризма.....	19
Выводы по первой главе.....	27
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
2.1 Организация и методы исследования.....	30
2.2 Методика спортивного туризма для детей старшего школьного возраста.....	32
2.3 Оценка эффективности методики спортивного туризма для детей старшего школьного возраста.....	48
Выводы по второй главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	61

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема массового физкультурно-спортивного движения детей школьного возраста, прежде всего, несет цель укрепление здоровья, становления и развития общих и специальных физических навыков, здорового образа жизни. Высшие спортивные достижения являются своего рода эталонами человеческих возможностей, реализованных в спорте в тот или иной момент его истории. Каждый может соизмерить с этими достижениями свои личные успехи и наметить доступную меру их увеличения [13, 57].

К сожалению, школьные уроки физической культуры способны отчасти решить задачи укрепления здоровья и повышение уровня физической подготовленности. А большинство тренеров в спортивных секциях работают на высокий спортивный результат с одаренными детьми и не заинтересованы в работе с детьми со средними спортивными способностями.

Одним из видов деятельности, направленных на повышение уровня развития физических качеств и формирования устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, является туризм. В последнее время спортивный туризм приобретает все большую популярность среди школьников среднего и старшего звена [4].

Вопросами реализации спортивного туризма среди школьников занимались И. Л. Беккер П. И. Истомина, В. Г. Цыганков. В трудах Н. И. Бочаровой М. А. Руновой, Г. В. Шалыгиной представлены работы, посвященные применению спортивного туризма с целью повышения уровня физической подготовленности детей среднего и старшего школьного возраста.

Туризм относится к эффективным способам не только укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности детей, но и

формирования всесторонне развитой и социально адаптированной личности. Однако в доступных нам литературных источниках, мы не встретили работ, посвященных спортивному туризму для детей старшего школьного возраста.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность методики занятий спортивным туризмом для детей старшего школьного возраста.

Объект исследования – массовое физкультурно-спортивное движение для подростков старшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика спортивного туризма в процессе массового физкультурно-спортивного движения для подростков старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия спортивным туризмом окажут положительное влияние на повышение уровня физической подготовленности школьников, если будут учтены особенности построения занятий с данной возрастной категорией.

Задачи исследования:

1. Изучить современные проблемы массового спортивного движения для детей старшего школьного возраста.
2. Разработать методику спортивного туризма в процессе массового физкультурно-спортивного движения для подростков старшего школьного возраста.
3. Оценить эффективность методики спортивного туризма в процессе массового физкультурно-спортивного движения для подростков старшего школьного возраста.

Методы исследования:

- 1) теоретические методы;
- 2) эмпирические методы;

- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) педагогическое тестирование.

Организация эксперимента. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МАУДО «ЦДЮТур Космос» г. Челябинск, ул. Кулибина, 54. В исследовании принимало участие 20 юношей 16-17 лет, которые были разделены на 2 группы: экспериментальная 10 человек и контрольная 10 человек. Подростки экспериментальной и контрольной групп занимались по школьной программе физического воспитания 3 раза в неделю по 45 минут. С юношами экспериментальной группы дополнительно проводились занятия по туризму 1 раз в неделю по 60 минут.

Экспериментальное исследование проходило с сентября 2021 по май 2022 года и включало 3 этапа.

На первом, теоретико-поисковом этапе (сентябрь – октябрь 2021 г.) проводился анализ и обобщение отечественных литературных источников по современным проблемам массового физкультурно-спортивного движения для школьников; анализировалось содержание методик по туризму; изучалась правовая и законодательная основа физкультурно-спортивного движения в России; проводился отбор тестов по оценке уровня физической подготовленности подростков. На данном этапе проводилась начальная оценка уровня развития физических качеств с целью определения содержания методики по туризму.

На втором, экспериментальном этапе исследования (октябрь 2021 г. – март 2022 г.) на базе МАУДО «ЦДЮТур Космос» г. Челябинск проводился педагогический эксперимент с участием школьников 16-17 лет в количестве 20 человек.

На третьем, аналитическом этапе (апрель-май 2022 г.) была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности подростков, проведена математическая обработка и анализ полученных данных, сформулированы выводы и оформлена работа.

Практическая значимость. Экспериментально обоснованная методика по туризму для школьников старших классов может применяться в школах и учреждениях дополнительного образования для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья подростков.

# ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МАССОВОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Правовая и законодательная основа физкультурно-спортивного движения в России

Современное детское и молодежное движение состоит из союзов, созданных по профессиональному признаку и по интересам. Но, как показывает анализ, вновь созданные детско-юношеские организации и объединения соответствующей роли в современном обществе, удовлетворении разнообразных запросов детей и подростков пока не играют [16].

Сформулированное определение спорта как собственно-соревновательной деятельности не исчерпывает, конечно, всей сути этого многогранного социального феномена, органически включенного в целую систему межличностных, межколлективных и глобальных межчеловеческих отношений. В широком смысле понятие «спорт» охватывает собственно-соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности. В таком понимании спорт предстает достаточно сложным многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества. Он – и чрезвычайно действенное средство физического воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и многократно увеличить их, перешагнув за кажущиеся пределы, и по-особому действенный фактор формирования личности, постоянно стимулирующий к самоопределению и

самоутверждению; и средство удовлетворения потребностей в эмоционально насыщенном общении (включая и зрелищные интересы широких слоев населения), и незаурядный фактор международных контактов, и многое другое [1, 42].

В современном обществе спорт приобрел немалое идеологическое, экономическое и иное значение. Одним из самых массовидных явлений в современном мире стало спортивное движение – социальное течение, в русле которого происходит приобщение к спорту, его распространение и развитие в обществе и мировом сообществе. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют. Из этого вытекает следующий вывод: для совершенствования иммунитета школьника, повышения его двигательной активности, развития общих физических навыков необходимо заниматься физическими упражнениями не только на уроках физической культуры, но и самостоятельно одиночно или в различных спортивных секциях. С этой точки зрения, коллективные секции дают больший эффект, т.к. в данном случае присутствует соревновательная основа не только между кружками, но и внутри команды, что позволяет достичь большого качества тренировочного процесса [51].

Спортивное достижение в каждом индивидуальном случае представляет собой факт демонстрации спортсменом своих возможностей в избранном виде спорта и оценку этого факта в каких-либо признанных критериях спортивного успеха (обусловленной физической победе или выигрыше у соперника, оцениваемых в баллах, голах, очках, условно занятых местах и т.д., улучшении результата, выраженного в мерах преодоленного расстояния, затраченного времени, поднятого веса и т.д.).



Высшие (абсолютные) спортивные достижения являются своего рода эталонами человеческих возможностей, реализованных в спорте в тот или иной момент его истории. Каждый может соизмерить с этими достижениями свои личные успехи и наметить доступную меру их увеличения [55].

Однако, на сегодняшний момент наука управления физкультурно-спортивным движением как на федеральном, так и на региональных уровнях не определила его структуру, перспективные пути развития, многообразные формы деятельности. Не выделено в этом движении как приоритетное детско-юношеское физкультурно-спортивное движение, не разработаны основные направления его государственной поддержки, механизмы реализации деятельности общественных объединений.

В настоящее время сфера физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского досуга все в большей мере становится объектом коммерческой деятельности. Она все менее доступна, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей и даже среднеобеспеченных. Снижаются рекреационные характеристики досуговых учреждений и объектов. Падение активности детских и молодежных организаций в сфере социальной реабилитации и других областях социальной службы часто создает для общества серьезные проблемы детей и молодых людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Одновременно с преобразованием, обновлением известных структур возникло и продолжает возникать большое число других организаций. На базе Всесоюзного спортивного общества «Трудовые резервы» создана Российская физкультурно-спортивная организация «Юность России», объединяющая 77 самостоятельных территориальных организаций, более 10 миллионов детей и учащейся молодежи. Функционируют на новых

началах Российский Союз молодежи, Федерация детских организаций, Федерация детских организация «Юная Россия» [10].

Заметную роль в детско-юношеском физкультурно-спортивном движении начинают играть российские и территориальные федерации по видам спорта, молодежные федерации. Возвращаются к жизни исторические движения, их названия с соответствующими физкультурно-спортивными направлениями и традициями. К ним относятся кадеты, скауты, харцеры. Возникают новые движения такой направленности, например, спартианское движение. Увеличивается число немногочисленных по составу религиозных детских молодежных объединений физкультурно-спортивной направленности.

Произошедшие перемены в деятельности государственных органов управления образованием, физической культурой, спортом и туризмом, делами молодежи, образовательных, детских, молодежных общественных структур позволили отказаться от диктата названных органов управления и получить свободу действий общественным объединениям физкультурно-спортивной направленности. Это способствовало появлению разнообразных детских и юношеских общественных физкультурно-спортивных и других объединений в образовательных учреждениях, по месту жительства, активному поиску и созданию вариативных программ их деятельности. Возникла необходимость строить отношения между государственными и общественными структурами, в том числе образовательных учреждений и детско-юношеских физкультурно-спортивных объединений на договорной основе [52].

Но оставшиеся стереотипные представления об отношениях государственных и общественных структур в сознании и практике управленцев, общественных работников, педагогов ведут к обострению противоречий между ними. У многих руководителей государственных

структур, педагогов отсутствует широкое представление о детско-юношеских физкультурно-спортивных объединениях, организациях, об их общественном статусе, лидерах и руководителях, о степени самостоятельности и независимости, о характере отношений с государственными учреждениями и т.д. В них не всегда видят партнера в совместной деятельности. Это тормозит процессы развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения [2].

Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение – важное звено широкого движения, связанного с областью физической культуры и спорта, охватывающего все слои населения. Как и всякое другое социальное движение, оно предполагает активную деятельность детей и молодежи до 18 лет, преследующих определенную цель в соответствии с основными идеями данного движения, а также определенную организационную структуру, в рамках которой и на основе которой осуществляется эта деятельность.

Таким образом, в рамках детско-юношеского физкультурно-спортивного движения определяющую социально-культурную ценность имеет и другая разновидность современного спорта, которую чаще всего называют «спортом высших достижений». В этой разновидности спорта на первом плане стоят высокие достижения, рекорды, победы в спортивных соревнованиях. Спорт высших достижений применительно к психологическим и биолого-физиологическим особенностям развития детского организма является объективной предпосылкой к формированию разносторонне развитой личности взрослого человека. Он играет важную роль в познании закономерностей функционирования и развития растущего организма, позволяет раскрыть возможности его физического совершенствования, обладает он и огромными воспитательными

возможностями, выступая как одна из важных специфических сфер самореализации и самоутверждения личности [21, 30].

## 1.2 Модель массового спорта

Физкультурно-спортивное движение имеет давние традиции, но не получает должного развития. Причина данной ситуации кроется в остаточном финансировании физкультурно-спортивной работы. Рассматривая ситуацию, сложившуюся в России, можно отметить, что система спортивной подготовки в нашей стране основана на ранней спортивной специализации, которая опирается на отбор наиболее одарённых спортсменов, возможности которых в дальнейшем просто эксплуатируются. Это обеспечивает победы наших юниоров на самых престижных соревнованиях, но к моменту перехода к соревнованиям среди взрослых многие из них получают столько травм, что оказываются не в состоянии выступать далее на высоком уровне. Накапливается психологическая усталость, наступает период пресыщения соревновательной деятельностью и потеря интереса к виду спорта как к таковому. Таким образом, постоянное присутствие на спортивных сборах не дают человеку реализовать возникающие у него новые интересы и потребности «без отрыва» от любимого вида спорта [31].

При всём этом на начальном и среднем этапе тренировок спортивные секции и школы стремятся избавиться от так называемых «бесперспективных» детей, не обращая внимания на то, что дети развиваются по-разному. В результате наше общество получает не просто детей, выброшенных из спорта, а людей с тяжелейшей психологической травмой, ярлыком «второсортного товара». У таких ребят абсолютно отбивается любовь не только к спорту, но и к физкультуре. Но ведь именно

физическая культура, а не только спорт высших достижений, является для государства приоритетным направлением усилий.

С другой стороны, давно сформирован социальный заказ на услуги в сфере физической культуры и спорта. Значительное количество людей занимаются в спортивных секциях, функционирующих в спортивных залах общеобразовательных школ. Но, к сожалению, в данный момент это движение носит стихийный характер, хотя имеет огромные перспективы. Поэтому основной задачей организаций, ответственных за управление и развитие физкультурно-спортивного движения является обеспечение возможности удовлетворить «социальный заказ» населения по предоставлению физкультурно-спортивных услуг. Современные реалии требуют формирования новой системы организации физкультурно-спортивной работы на местах, а именно – создания на базе спортивных сооружений общеобразовательных школ сети физкультурно-спортивных клубов (ФСК) [47].

Однако, для построения системы, отвечающей современным требованиям, усилий государственных структур, их кадрового обеспечения, окажется недостаточно, поэтому необходимо включить в данную систему негосударственные некоммерческие организации. Дать им возможность на конкурсной основе претендовать на работу в этой системе организациям, успешно прошедшим конкурсный отбор, обеспечить государственную поддержку, финансирование, правовое обеспечение работы по развитию клубной системы.

Отрадно, в настоящее время в России была организована и сейчас находится в завершающей стадии государственная программа развития физкультурно-спортивного движения. Исходя из вышесказанного, необходимо:

– разработать необходимую правовую базу для организации физкультурно-спортивных клубов;

– организовать сеть ФСК по различным видам спорта, используя спортивные залы общеобразовательных школ и другие пригодные для этой цели помещения;

– основной целью является создание сети физкультурно-спортивных клубов по различным видам спорта, используя спортивные сооружения дворов и общеобразовательных школ [46].

Достижение поставленной цели возможно посредством решения следующих задач:

1. Обеспечение физкультурно-спортивной работы с населением.
2. Укрепление материально-технической базы для развития ФСК.
3. Повышение уровня подготовки спортсменов и тренеров наставников.

4. Увеличение числа активно занимающихся физической культурой и спортом.

5. Поддержка спортивных некоммерческих организаций. Формирование в обществе поведенческих стандартов здорового образа жизни.

6. Сохранение и развитие спортивных традиций.

Общее руководство и координация исполнения намеченных задач осуществляются на основе планов работы исполнителей в рамках текущего финансирования. По согласованию, представители общественных объединений, иных ведомств, организаций и учреждений, участвующих в реализации Программы представляют свои планы работы по указанным направлениям и участвуют в подготовке и организации соответствующих мероприятий программы [17].

При необходимости создаются межведомственные рабочие группы для разработки положений, сценариев предполагаемых мероприятий, а также для отработки соответствующих механизмов межведомственного взаимодействия по реализации программы. Реализация программы позволит:

- создать на государственном уровне инфраструктуру для развития физкультурно-спортивных клубов;
- улучшить социально-психологическую ситуацию;
- создать информационное, методическое, материальное и кадровое обеспечение системы физкультурно-спортивного воспитания;
- улучшить взаимодействие между организациями, осуществляющими работу по воспитанию граждан.

Длительная история физкультурно-спортивного движения показала огромную роль клубной работы для его эффективного функционирования и развития. Физкультурно-спортивный клуб является прекрасной школой для детей и молодежи: научиться общению друг с другом, жизни в обществе, соблюдая принципы демократии, коллективной и личной ответственности. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности позволяет дифференцированно учитывать интересы и потребности различных групп населения, вести консультационную работу среди занимающихся спортом, осуществлять не только организационную, педагогическую, но и финансовую деятельность [4].

Любительские физкультурно-спортивные клубы являются главнейшими факторами привития начального опыта в области спорта. Такие клубы обладают рядом преимуществ в распространении спорта, пользуясь большой популярностью среди спортсменов, как организационный очаг их активности. Популярность клубов обеспечивает им организационную и общественную поддержку. Одно из сильнейших

преимуществ клубов – способность развивать физкультурно-спортивную активность в рамках демократической самоорганизации. Поэтому одно из важных требований современного этапа развития физкультурно-спортивного движения – активизация клубной работы, всемерное содействие формированию и развитию физкультурно-спортивных клубов, расширение их сети в области физической культуры и спорта.

Физкультурно-спортивные клубы призваны стать носителями спорта нового времени. Для этого необходимо не только оказывать содействие созданию этих клубов, но и способствовать возникновению системы их непосредственной конкуренции, основной линией которой должна была стать территориальная конкуренция, т.е. соревнования между территориальными клубами. Важно, чтобы культурно-воспитательная структура коллектива включала формальное (коллектив физической культуры) и неформальное самодеятельное, любительское формирование (формирование по культурным интересам, в том числе и по физкультурно-спортивным) [41].

Особого внимания заслуживают физкультурно-спортивные клубы по интересам. Именно эти клубы способны осуществить переход от технологии обучения и оздоровления к технологии широкого воспитания, обучения и гражданского становления через покрытие дефицита человеческого общения. Такой подход к организации спортивной клубной работы в нашей стране основан и на учете зарубежного опыта организации этой работы в рамках спортивного движения многих стран.

Во-первых, на основе проведенных теоретических исследований, обобщения практического опыта все больше и глубже осознается тот факт, что в этой деятельности заложены огромные возможности для достижения разнообразных социально-культурных и личностных целей применительно к различным группам населения, в том числе для детей и молодежи.



Во-вторых, многочисленные социологические и педагогические исследования, проведенные в разное время и в разных странах доказывают, что для значительной (иногда даже большей) части населения характерно пассивное отношение к занятиям физкультурой и спортом, что огромный гуманистический потенциал этих занятий используется недостаточно полно и эффективно, а иногда они приводят и к весьма негативным последствиям, содействуют развитию нежелательных качеств личности, её одностороннему развитию [41].

На основе этого все более четко осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с населением уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены на новые, более эффективные. В первую очередь речь идет о том, чтобы найти такие формы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности, на основе которых могут быть удовлетворены разнообразные потребности людей различного пола, возраста, физического и психического состояния и т.д., и тем самым существенно повышена в их глазах привлекательность занятий физкультурой и спортом. Это является главным фактором повышения физкультурно-спортивной активности населения.

Второе, не менее важное, направление усилий – повышение социального эффекта занятий физкультурой и спортом, максимально полное использование огромного гуманистического, культурного потенциала физкультурно-спортивной деятельности для решения разнообразных социально-педагогических и культурных задач. В связи с этим все более острой является потребность не только в активизации клубной физкультурно-спортивной работы, расширении сети физкультурно-спортивных клубов, но и в принципиальном изменении характера, содержания, направлений их деятельности [5].

Конкретно перед физкультурно-спортивными клубами ставятся две основные задачи.

Первая из них – усиление демократического характера, гуманистической направленности физкультурно-спортивных клубов, практическая реализация в их деятельности принципов гуманистической педагогики и психологии. Эта задача связана с необходимостью ориентации всех сфер общественной жизни на идеи гуманизма, демократии, общечеловеческие идеалы и ценности.

Вторая задача – необходимость учета в деятельности физкультурно-спортивных клубов все более явно обозначившегося в настоящее время четкого разграничения массового, «общедоступного» спорта («спорта для всех») и спорта высших достижений, которые имеют принципиально различные цели и задачи, что не может не отражаться и на их организационной структуре [24].

Таким образом, физкультурно-спортивные клубы в рамках массового спорта в первую очередь должны ориентироваться на удовлетворение потребностей различных групп населения в сохранении и укреплении здоровья, в развитии определенных физических качеств и двигательных способностей, в улучшении телосложения, в отдыхе и развлечении, в общении с другими людьми и с природой, в получении эстетических эмоций, в развитии своих творческих способностей, в социальной адаптации и реабилитации и т.д. Они призваны обеспечить целостное гуманистическое воздействие на личность, содействовать преодолению разрыва между физическим и духовным развитием человека, формированию активной, творчески одаренной, гармоничной личности, стремящейся к всестороннему совершенствованию и проявлению своих способностей и выдвигающей на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к другим людям, к природе и к самой себе.

Спортивные клубы в рамках спорта высших достижений, напротив, в первую очередь призваны обеспечить отбор перспективных спортсменов и совершенствование их спортивного мастерства. Данный подход к организации спортивной клубной работы в нашей стране также учитывает и зарубежный опыт организации этой работы в рамках спортивного движения многих стран. К числу важных направлений деятельности физкультурно-спортивных клубов, адекватных современным требованиям, относится спортивно-гуманистическое воспитание детей и молодежи. Итак, физкультурно-спортивное движение основано на признании важного социального значения физкультурно-спортивной деятельности для человека, общества и государства. Её значимость оценивается в рамках данного движения с позиций гуманизма, т.е. такой системы воззрений, которая наивысшей ценностью считает самого человека, его счастье, здоровье, разностороннее и гармоничное развитие, проявление им всех своих способностей, взаимное уважение и т.п., однако существующая на сегодняшний момент законодательная база и экономическая основа не может обеспечить качественную работу физкультурно-спортивных движений в Российской Федерации [20].

### 1.3 Характеристика спортивного туризма

Спортивный туризм – это вид спорта – соревнования по различным видам туризма (лыжный, водный, горный, спелеотуризм и др.).

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [11].

Спортивный туризм – вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности, называемым маршрутом. При этом под «земной поверхностью» подразумевается не только каменная поверхность Земли, но также и водная, и расположенная под дневной поверхностью (пещеры). Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия. Например, горные вершины и перевалы (в горном туризме) или речные пороги (в сплавах по рекам).

Спортивный туризм – это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Спортивным туризмом в России занимаются до 3 млн. человек [57].

Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, которые объединяют более 70 коллективных членов, субъектов Российской Федерации.

Вид спорта «Спортивный туризм» включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я.

Туризм и краеведение в современном их понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств личности. Теория физического воспитания рассматривает туризм как одно из средств воспитывающего воздействия на подрастающее поколение наряду с физической культурой и спортом.

Обычно небольшая часть детей в школе, независимо от подхода к туризму администрации и учителей, проявляет особый, повышенный интерес к туризму, и этот интерес школа не может оставить без внимания.

В отличие от других видов спорта спортивный туризм требует минимальных затрат, так как тренировочный процесс и сами маршруты

проходят в природной среде, не требуется дорогостоящих стадионов и специальных спортивных залов [9].

Спортивный туризм – не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является «Духовность-Спорт-Природа».

Спортивный туризм относится к социальному виду спорта, им занимаются слои населения, не имеющие больших доходов – молодежь, студенчество, интеллигенция, учителя, врачи [45].

Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность. Поэтому, говоря о спортивном туризме, мы говорим о воспитании патриотизма, мужества, гражданственности. Спортивный туризм имеет ярко выраженное военно-прикладное значение. Спортивный туризм также эффективное средство экологического воспитания.

Спортивный туризм – это спортивные походы, путешествия в природной среде, связанные с прохождением категорированных (т.е. имеющих определенную категорию трудности от простой 1 до 6 высшей сложности) препятствий.

Спортивный туризм – это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства дикой природы на лыжах (лыжный туризм), с помощью средств сплава (водный туризм) или пешком в горах (горный туризм). Спортивное путешествие проводится силами автономной группы из 6-10 человек. Бывает, что путешественники в течение месяца не встречают никаких следов цивилизации. Чтобы пройти маршрут необходимо быть не только сильным, ловким, смелым и упорным, но и владеть широким набором

специальных знаний от техники преодоления препятствий до физиологии человека в экстремальных условиях [48].

В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Как правило, в горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме – речные пороги.

Созданная в течение десятилетий система спортивного туризма минимально ограничивает инициативу путешественников. В настоящее время спортивное путешествие можно оформить к любой точке земного шара, при этом каждый может стать руководителем группы, лишь бы он обладал опытом участия в путешествии той же категории сложности и опытом руководства в путешествии, которое на одну категорию проще. Остальные члены команды обязаны иметь опыт участия в более простом (на одну категорию) путешествии [12].

Помимо этого, основного принципа Правилами оговорены исключения, позволяющие более полно учесть фактический опыт путешественников (например, альпинистский опыт или опыт в других видах спортивного туризма). Мастерский уровень в спортивном туризме связан с руководством в путешествиях высших категорий сложности. Поэтому, совершая по два путешествия в год, одаренный спортсмен достигает этого уровня за 5-6 лет. Спортивный туризм — это не только спорт. Он позволяет познакомиться с культурой проживающих в районе путешествия народов, насладиться созерцанием удивительных ландшафтов, испытать трепет исследователя-первопроходца. Конечно, в эпоху тотальной аэрофотосъемки географическое открытие совершить невозможно, однако еще можно побывать в местах, где не ступала нога человека. Наконец, спортивный туризм – это школа мудрости. Это точный

расчет сил, умение предвидеть события и прогнозировать течение порождаемых ими процессов.

Основная функция спортивного туризма состоит в спортивном совершенствовании в преодолении естественных препятствий. Это значит усовершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, нужных для безопасного передвижения и преодоления трудного рельефа. К основным видам спортивного туризма в зависимости от способов его совершения относятся [33]:

- пешеходный туризм: путешествия, походы и экскурсии, включающие прохождение пешком туристских маршрутов, предусматривающих, в том числе преодоление природных препятствий (переправы, горные участки и др.);

- трекинг: пешеходный туризм с предоставлением услуг временного проживания;

- лыжный туризм: путешествия, походы и экскурсии, включающие прохождение на лыжах туристских маршрутов, в том числе с преодолением природных препятствий (перевалов, вершин и их траверсов и др.);

- горный туризм: путешествия, походы, включающие прохождение горных маршрутов по средне и высокогорной местности с преодолением горных перевалов, вершин и траверсов вершин, ледников и т.д.;

- водный туризм: путешествия, походы и экскурсии, включающие прохождение водных маршрутов со сплавом по равнинным и горным рекам, с преодолением препятствий (перекатов, порогов, каскадов порогов, каньонов, ущелий) на различных средствах сплава (катамаранах, плотах, надувных лодках (рафтах, байдарках, каяках и др.);

– сплав: путешествие с прохождением участков рек и водных препятствий на маломерных судах и средствах сплава: катамаранах, плотах, надувных лодках (рафтах), байдарках, каяках и др.;

– рафтинг: сплав на надувных лодках (рафтах);

– каякинг: сплав на каяках;

– автотуризм и велосипедный туризм: путешествия, походы и экскурсии, включающие прохождение маршрутов по равнинной и горной местностям на соответствующих средствах передвижения - велосипедах, автомобилях, мотоциклах, снегоходах и др.;

– парусный туризм: путешествия, походы и экскурсии, включающие прохождение водных маршрутов по рекам и открытым акваториям на маломерных и разборных парусных судах;

– спелеотуризм (спелеологический туризм): путешествия, походы и экскурсии по естественным пещерам с познавательной и/или спортивной целью;

– спелеология: путешествия и экскурсии по подземным структурам искусственного происхождения;

– конный туризм: путешествия, походы и экскурсии, включающие прохождение маршрутов по равнинной и горной местностям на лошадях;

– альпинизм: восхождение на вершины гор и спуск с них. Альпинизм включает скалолазание и ледолазание. Скалолазание/ледолазание – вид альпинизма с преодолением скальных и ледовых стен.

В соответствии со способом организации активные виды туризма делятся на следующие группы:

– организованные (организуемые туристскими, спортивными, общественными и другими организациями);

– самодеятельные (неорганизованные) [6, 35, 40].



В настоящее время среди подростков и молодежи популярны экстремальные виды занятий. Спортивный туризм даёт такое предложение.

Детско-юношеский туризм и организованный отдых – это неотъемлемая часть рекреационной и лечебно-оздоровительной деятельности региона и важный элемент системы непрерывного образования, который обеспечивает дополнительные возможности интеллектуального, физического и духовного развития, а также раскрытия творческих способностей, приобретения коммуникативного опыта во взаимоотношениях с разными людьми.

Спортивный детский туризм – это многодневные переходы, ночевки под дождем, ежедневная самостоятельная работа по установке лагеря, разжиганию костра, приготовлению еды. Трудности похода для настоящих туристов компенсируются красотами неизведанных, чувствами первопроходцев, удовлетворением от прохождения сложного маршрута [18].

Вне зависимости от выбранного вида туризма (пешеходного, водного, горного, лыжного) подросток в походе обязательно научится:

- самостоятельности (к ней приучает распределение обязанностей в группе);
- активности, упорству, выносливости (со спортивного маршрута никто по своему желанию не сходит);
- взаимовыручке (в одиночку нельзя поставить палатку, собрать байдарку, пройти скальный склон);
- уважению к походным опасностям;
- умению переносить лишения (неизбежны плохая погода, жара, дожди, холодные ночи, натертые ноги);
- дружелюбие (к этому приучает атмосфера хорошей спортивной группы);

– практические умения (нужно уметь разжигать костер, ремонтировать вещи, готовить еду) [7].

Задачи детского туризма:

1. Социализация – ребенок сможет изучить национальные обычаи, познакомиться с культурным наследием, пообщаться с другими людьми, прививает чувство гордости за прошлое, патриотизм.

2. Познавательная – осмотр достопримечательности, походы на природе, посещение музеев – задачи, благодаря которым младшее поколение лучше узнает историю и другие интересные сферы деятельности.

3. Развитие личности – цель детского туризма – привить любовь к разным областям отдыха, чтобы ребенок научится проводить время разносторонне, насыщенно и интересно.

4. Физическое оздоровление – прогулки и походы снимают психологическое напряжение и физическую усталость, они укрепляют здоровье, помогают воспитывать подрастающее поколение [36].

Детский туризм имеет некоторые отличия от взрослого. При организации отдыха детей и подростков следует максимально снизить риски негативных последствий. Такой отдых это не столько развлечение, сколько получение жизненного опыта, формирование ценностных ориентиров, оздоровление нации. Но особенностью детского туризма является и то, что он должен быть интересным, иначе ребёнок не увлечется новым для себя направлением.

К детскому спортивному туризму можно отнести спелеотуризм, скалолазание.

Детский водный туризм это не только плавание, но и прогулки на морском и речном транспорте.

Таким образом, в систему спортивного туризма входит также ведомственная система детско-юношеских центров, относящихся к ведомству Министерства образования Российской Федерации. В настоящее время на территории России действует порядка 400 центров, станций юных туристов, туристских баз, а также многочисленные отделы туризма Домов (Дворцов) творчества детей и юношества. По данным государственной статистики в 2013 году в 28 тысячах объединениях учреждений дополнительного образования регулярно занимаются 425 тысяч обучающихся. В походах, ежегодно организуемых этими учреждениями, участвуют более 1,6 миллионов детей.

В системе детско-юношеских центров регулярно совершаются степенные походы и походы низкой категорийности и проводится большой календарь соревнований. Имеется ведомственные маршрутно-квалификационные комиссии для выпуска групп на маршруты, осуществляемых в соответствии с Правилам по спортивному туризму и ведомственным инструкциям [25, 53].

## Выводы по 1 главе

Правовые основы физической культуры и спорта закреплены в различных государственных документах. Среди наиболее значимых – Конституция Российской Федерации, которая устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.), устанавливающий правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Современная модель массового спорта, с одной стороны, направлена на выявление одаренных к определённым видам спорта детей и целенаправленную работу с ними на достижение спортивного результата. С другой, тренеры не заинтересованы работой с детьми со средними и ниже средними способностями. При таком подходе реализуется коммерческая выгода от работы с перспективными детьми и их дальнейшее участие в международных соревнованиях. Однако отсутствует реализация социального запроса на решение задач укрепления здоровья, формирования привычки к здоровому образу жизни и культурному проведению досуга. В связи с этим перед специалистами стоит задача формирования физкультурно-оздоровительной работы, удовлетворяющей потребности большого числа детей и подростков.

Спортивный туризм относится к видам спорта, направленным на всестороннее физическое и интеллектуальное совершенствование человека. Соревнования по спортивному туризму проходят на специально разработанных маршрутах разной сложности. Задачей спортсмена является преодоление разного рода препятствий в естественных условиях среды. В России туризм считается национальным видом спорта и имеет свою историю развития и традиции. Среди популярных разновидностей спортивного туризма можно перечислить пеший туризм, лыжный, горный, водный, автотуризм. Основными задачами спортивного туризма для детей и подростков считаются укрепление здоровья, формирование познавательного интереса, решение вопросов социализации и личностного роста.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МАУДО «ЦДЮТур Космос» г. Челябинск, ул. Кулибина, 54. В исследовании принимало участие 20 юношей 16-17 лет, которые были разделены на 2 группы: экспериментальная 10 человек и контрольная 10 человек. Подростки экспериментальной и контрольной групп занимались по школьной программе физического воспитания 3 раза в неделю по 45 минут. С юношами экспериментальной группы дополнительно проводились занятия по туризму 1 раз в неделю по 60 минут.

Экспериментальное исследование проходило с сентября 2021 по май 2022 года и включало 3 этапа.

На первом, теоретико-поисковом этапе (сентябрь – октябрь 2021 г.) проводился анализ и обобщение отечественных литературных источников по современным проблемам массового физкультурно-спортивного движения для школьников; анализировалось содержание методик по туризму; изучалась правовая и законодательная основа физкультурно-спортивного движения в России; проводился отбор тестов, по оценке уровня физической подготовленности подростков. На данном этапе проводилась начальная оценка уровня развития физических качеств с целью определения содержания методики по туризму.

На втором, экспериментальном этапе исследования (октябрь 2021 г. – март 2022 г.) на базе МАУДО «ЦДЮТур Космос» г. Челябинск проводился педагогический эксперимент с участием школьников 16-17 лет в количестве 20 человек.

На третьем, аналитическом этапе (апрель-май 2022 г.) была проведена повторная оценка уровня физической подготовленности подростков, проведена математическая обработка и анализ полученных данных, сформулированы выводы и оформлена работа.

Для оценки уровня физической подготовленности применялись педагогические тесты (таблица 1).

Таблица 1 – Педагогические тесты для оценки уровня физической подготовленности юношей 15-16 лет

Педагогические тесты	5	4	3
Бег 100 м (с)	13,8	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин)	13.10,00	14.40,00	15.10,00
Прыжок с длину с места (см)	230	210	200
Подтягивание на перекладине	13	10	8
Отжимания от пола (кол-во раз)	32	27	22
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	50	40	30
Наклон вперед стоя с прямыми ногами на скамье (см)	13	8	6
Метание гранаты (м)	38	27	22
Бег на лыжах 2 км (мин)	10.30,00	10.50,00	11.20,00
Челночный бег 4×9 м (сек)	9,3	9,7	10,2

Методы математической статистики. Достоверность различий между группами в ходе исследования рассчитывалась по t-критерию Стьюдента. Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами вариационной статистики с определением средней арифметической вариационного ряда ( $\bar{X}$ ), ошибки среднего арифметического ( $m$ ). При статистической обработке данных нами была использована компьютерная программа Microsoft Excel [56].

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броуди (1):

$$T=100(\Pi_2-\Pi_1)/0,5(\Pi_1+\Pi_2)\%, (1)$$

где  $T$  – темпы прироста;

$P_1$  и  $P_2$  – исходный и конечный результаты [56].

## 2.2 Методика спортивного туризма для детей старшего школьного возраста

Спортивный туризм представлен несколькими направлениями: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный и другие. Для решения многих задач проводятся мероприятия по туризму в разных форматах: турслет, спортивное ориентирование, соревнования по турмногоборью и т.д.

Наша методика разработана для туристов-походников с акцентом на лыжные и пешие походы разной сложности в зависимости от рельефа местности в нашем регионе. Чаще всего походы проводятся в период с октября по май.

Наша методика включает разные виды подготовки: теоретическая, технико-тактическая, психологическая и физическая.

### 1. Теоретическая подготовка.

Занимает важное значение в процессе всесторонней подготовки туристов-школьников. Прежде чем, выходить в естественные природные условия, турист должен быть хорошо подготовлен теоретически и обладать многими важными знаниями и умениями по нескольким областям: топография, метеорология, краеведение, экология, география, оказание первой медицинской помощи. Школьники должны иметь представления о классификации туристических походов, о местности проживания, маршрутах и естественных препятствиях. Теоретическую подготовку лучше всего проводить совместно с учителями географии, истории, биологии, ОБЖ.

Подготовка по топографии направлена на:



– изучение картографического материала, который потребуется в жизни не только для участия в походах.;

– формирование умения работать с компасом и картой. Такое умение необходимо для качественного прохождения маршрута при спортивном ориентировании, которое является неотъемлемой частью туристических соревнований.

Основы метеорологии необходимы для формирования умения правильно оценивать показатели температуры воздуха или воды, а также других явлений природы: направление и скорость ветра. Знания основ метеорологии помогут туристам не только ориентироваться на местности и правильно составить отчет о пребывании в спортивном походе.

Прежде чем отправиться в реальный подход, школьники должны предварительно изучить особенности местности на предмет наличия естественных препятствий, узнать прогноз погоды. Такая информация позволит им продумать формат похода и количество снаряжения по погоде и составу участников.

## 2. Тактико-техническая подготовка.

Данному направлению подготовки необходимо уделять достаточное время и осуществлять его с хорошим качеством, потому что от этого зависит степень безопасного пребывания туриста в походе. Важное место такая подготовка занимает при подготовке к походам средней и высокой сложности.

Содержание технико-тактической подготовки включает: освоение технических приёмов движения, страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий, обучение наведению различных способов переправ, транспортировки пострадавшего. Для решения задач данного вида подготовки используются специальные практические задания, которые выполняются на протяжении всех периодов подготовки:

подготовительном, предсоревновательном, с соревновательном, в процессе преодоления учебных маршрутов.

Нами применялись следующие упражнения:

- перемещения по склонам разной степени сложности. Перед участниками стояла задача использования наиболее подходящей техники ходьбы и постановки стоп;

- задания на формирование умения преодолевать препятствия разной высоты: камни, упавшие деревья и т.д.;

- задания на преодоление труднопроходимого леса;

- перемещения по скользким поверхностям с одновременной организацией самостраховки;

- перемещения по воде или болоту с применением шеста с отработкой навыка взаимной страховки;

- перемещения разными способами через водные препятствия с одновременной организацией страховки и самостраховки;

- обучение транспортировке пострадавшего с различной степенью тяжести;

- упражнения на вязание узлов с разной техникой.

Важно значение технико-тактическая подготовка приобретает во время участия в туристических слетах или туристических соревнованиях разной степени сложности, т.к. программа таких мероприятий включает многие вышеперечисленные задания как в самостоятельном исполнении, так и комплексно.

Важной задачей технико-тактической подготовки является формирование умения у туристов применять свои навыки в конкретных и соответствующих ситуациях. Школьники должны самостоятельно выбрать технику перемещения, страховку или самостраховку, технику ориентирования или организацию бивака в соответствии с теми

условиями, в которых они оказались. От того, насколько принятое решение, а также скорость и качество исполнения окажется верным, зависит не только победа в соревновании, но и безопасность в реальном походе.

Важный прием, который мы часто применяли в технико-тактической подготовке, это разбор уже состоявшихся походов на предмет ошибок и поиска правильных путей их решения. Для начала педагог предлагал ребятам самим коллективно обсудить и выявить ошибки, проанализировать их и озвучить правильно решение. Если школьники не смогли прийти к правильному решению, тогда педагог вмешивался и объяснял. При таком подходе решение подростков могут оказаться более рациональными чем, те, которые хотел предложить педагог. Было школьники выявили те нарушения, которые были не замечены более опытными походниками. Каждая ошибка должна быть проработана и учтена в следующем походе.

### 3. Психологическая подготовка.

Главная задачей психологической подготовки является формирование психологической готовности к преодолению трудностей в естественных условиях.

Группа школьников-туристов обычно находятся в походе от одного до нескольких дней под руководством педагога. Однако почти все возникшие трудности, ребятам предлагается решить самостоятельно. Подростки должны быть заранее готовы к трудностям любого уровня сложности: погодные условия, тяжелый рюкзак, усталость, сложный рельеф местности и т.д. и в любых условиях принимать решения. Для формирования психологической готовности подростков нами применялись совместные коллективные тренировки в походах выходного дня на местности с разным рельефом и во время разных погодных условий.

Ребята также принимали участие в туристических соревнованиях разного уровня сложности. Такой подход позволяет сформировать благоприятный климат внутри постоянного коллектива.

На формирование положительного климата в коллективе не маловажное значение оказывает и личность тренера, который должен подобрать слова к каждому подопечному. Педагог должен адекватно реагировать в разных ситуациях и понимать, где нужно критиковать, а где сказать слова одобрения.

При авторитарном подходе, постоянных грубых окриках, систематическое указание на недостатки у начинающего туриста может развиться неуверенность в своих силах, нарушиться душевное равновесие, что в итоге приведет к отказу от занятий.

Психологическая подготовка включает также и формирование морально-волевых качеств. Систематическая тренировка в сложных условиях и совместное решение задач создадут благоприятный психологический и нравственный климат в детском коллективе. Это будет являться хорошим фундаментом для построения других сторон подготовки.

#### 4. Физическая подготовка.

Основной вид подготовки, направленный на повышение уровня физической подготовленности подростков. Физическая подготовка включает общую и специальную в сочетании с закаливающими процедурами.

Задачи физической подготовки:

1. Всестороннее развитие основных физических качеств и расширение круга движений.
2. Повышение функциональных возможностей организма.

Средства физической подготовки, которые мы использовали:

- физические упражнения разной направленности;
- естественные силы природы для закаливания.

Она подразделяется на общую и специальную физическую подготовку, а также закаливание организма.

Общая физическая подготовка осуществлялась на подготовительном этапе. Основной задачей данного этапа подготовки является повышение функциональных возможностей организма с целью создания прочного фундамента для развития специальных физических качеств. Хороший уровень общей подготовленности организма позволит создавать устойчивые технические навыки. Основной упор в процессе общей физической подготовки был направлен на формирование кардиореспираторной выносливости. В конце подготовительного периода проводилась комплексная подготовка по развитию других основных физических качеств.

На предсоревновательном этапе осуществлялась специальная подготовка, направленная на развитие специальных физических качеств туриста. Так, для пеших походов и на лыжах важны не только общий уровень выносливости, но силовые возможности пояса верхних и нижних конечностей, а также хороший уровень координационных способностей.

Процесс физической подготовки сопровождается процессом закаливания. Так, при выполнении упражнений на свежем воздухе, особенно в прохладную погоду, оказывает закаливающее воздействие воздухом на организм занимающегося. Для достижения закаливающего эффекта такие занятия проводились регулярно без перерыва. Такой подход способствует формированию устойчивости организма к действию низких температур в условиях похода (сон в палатке, необходимость провести весь день под дождем или в снежной пещере и т.д.). По мере роста степени

адаптации к низким температурам, турист комфортно переносит все неудобства погоды.

В качестве средств закаливания нами применялись упражнения на свежем воздухе во время основной тренировки и на утренней гимнастике в легкой одежде. После тренировок подростки принимали душ с охлажденной водой. В прохладную погоду проводились ночевки в палатках. Купание в бассейне с прохладной водой.

Занятия туризмом проводились 1 раз в неделю в выходной день как дополнение к основной программе физического воспитания.

Одним из важных моментов построения тренировочного процесса это организация режима дня школьника. В основе такого режима лежит сочетание режима труда, тренировки и отдыха. Каждый день начинался с утренней гимнастики, водных процедур, в течение дня школьные уроки и в вечернее время тренировка по туризму. Основной акцент распорядка дня ставился на ежедневное выполнение одних и тех же действий в конкретное время. Такой подход ставит детский организм в привычные условия и позволяет повышать и поддерживать работоспособность. Утренняя гимнастика проводилась каждый день в хорошую погоду на свежем воздухе, в плохую в помещении с открытым окном. Основное правило утренней гимнастики – это не высокая интенсивность выполнения упражнений, т.к. главная задача – пробудить организм.

Комплексы утренней гимнастики менялись каждый месяц с постепенным усложнением упражнений и увеличением продолжительности всего комплекса. Ближе к выступлению в соревнованиях продолжительность зарядки достигала 40 минут. Содержание включало 4-5 специальных упражнений туриста. Часто в качестве утреннего занятия проводился лёгкий бег на свежем воздухе с

постепенным увеличением интенсивности. Примерный комплекс утренней гимнастики представлен ниже в таблице 2.

### 1. Развитие силовых качеств.

Спортивный туризм отличное средство для развития разных видов силовых возможностей человека. В течение всего периода тренировок применялись средние отягощения, но с большим количеством повторений. В этом случае будет развиваться и выносливость мышц, что так необходимо в походе.

В одну тренировку включались упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами выполнялись до утомления, затем, отдохнув 2-3 минуты, повторялись снова.

Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседания, отжимания) выполнялись до отказа.

Упражнения силового характера проделывались в течение всего периода подготовки.

### 2. Развитие выносливости.

Развитию данного физического качества уделялось больше всего внимания на тренировках, т.к. оно является ведущим для туриста и позволяет ему выдерживать многодневные походы или трудности, возникшие в период однодневного похода. Основными средствами, которые мы использовали, являются длительные прогулки по пересеченной местности, кроссы, бег на лыжах, плавание в бассейне. Также использовались разные методы: равномерный, интервальный, фатрлек.

### 3. Техника ходьбы.

В основе экономичного продвижения по пересеченной местности лежит высокий уровень развития выносливости и качественная техника ходьбы. В связи с этим мы достаточно много времени уделили постановке

оптимальной техники ходьбы в разных условиях. Так, для продвижения по пересеченной местности необходимо вырабатывать свободный и ровный шаг, соблюдая четкий ритм шагов. Для сохранения коленных суставов во время ходьбы лучше всего идти слегка согнув колени в момент толчка и переноса ноги. Следует позаботиться об удобной обуви. В момент, когда ступня отрывается от земли, и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслаблять. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить точно на подошву, а не на ребра, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава.

Если не выработать такую походку, то у начинающих туристов мышцы по всей длине ноги находятся в постоянном напряжении и во время даже однодневного похода такой подросток очень быстро устанет.

Если спортсмен умело сочетает фазы напряжения и расслабления, то походка становится легкой и шаг ритмичным и более экономичным. Такой турист длительное время сохраняет свою продуктивность и оптимальную скорость передвижения. Правильно выработанная ритмичность создает экономичную работу для всего организма, в частности для функционирования кардиореспираторной системы.

Длина шага и его ритм формируются в зависимости от антропометрических параметров человека: длины тела и конечностей, а также массы тела. Индивидуальный ритм и скорость перемещения вырабатываются только в результате ежедневных тренировок и участия в реальных походах. Мы вырабатывали параметры перемещения во время походов выходного дня.

#### 4. Развитие гибкости.

Гибкость для туриста имеет второстепенное значение и позволяет поддерживать достаточную эластичность мышечной ткани. Хорошая эластичность позволяет мышцам быстрее восстанавливаться. Хороший



уровень гибкости подразумевает развитие подвижности крупных суставов, что способствует выполнению техники сложных приемов.

Для повышения уровня гибкости и подвижности суставов мы применяли динамические упражнения на растягивание. Все упражнения выполнялись до легких болезненных ощущений в мышцах. Амплитуда движений увеличивалась постепенно.

#### 5. Развитие вестибулярного аппарата.

Равновесие является одним из важных физических качеств туриста, которое позволяет ему выполнять некоторые сложные технические упражнения. Проявление данного качества может быть при переходах по узкой скалистой дорожке, бревну или жерди, во время перемещения по кочкам на болоте или узкой палке с рюкзаком через реку. Для туриста занимающегося водным видом туризма, равновесие позволяет удерживаться на байдарке и не упасть в холодную воду.

#### 6. Развитие специальных навыков.

У туристов разных видов (пешеходный, лыжный или водный) должны быть сформированы не только основные физические качества, общие технические, но и специальные навыки, характерные для каждого направления туризма. Важным навыком является его способность переносить тяжёлый рюкзак на протяжении всего многодневного похода, а также переносить пострадавшего на носилках, если потребуются. Такое возможно при комплексном развитии физических качеств в сочетании с умением удерживать равновесие при переходе через естественные препятствия в разных условиях среды. В качестве дополнительных навыков нами развивались умение длительное время обходиться без воды, терпеть перепады температуры окружающей среды, длительная переноска тяжелого рюкзака. Эти навыки сначала тренировались в условиях тренировки, а затем – в однодневном походе выходного дня. Нагрузка

постепенно возрастала: увеличивался вес рюкзака и длительность пребывания на природе. В некоторые моменты учебная нагрузка была немного выше реальной.

#### 7. Развитие быстроты и ловкости.

Проявление быстроты необходимо на соревнованиях по туристическому многоборью. Для развития этого качества мы применяли такие упражнения как бег на короткие отрезки с высокой скоростью, прыжки в длину и высоту с места, метание гранаты и т.д. Чаще всего такие упражнения проводились в предсоревновательный период.

Ниже представлены комплексы упражнений на развитие основных физических качеств туриста (таблица 2-6).

Таблица 2 – Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики для юношей 16-17 лет

/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Бег или ходьба на месте	3 мин	Темп умеренный. Дыхание спокойное
2	И.П. – о.с. 1 – наклон головы вправо 2 – И.п. 3 – наклон головы влево 4 – И.п.	10 раз в каждую сторону	Движения мягкие и медленные
3	И.П. – о.с. 1 – наклон головы вперед 2 – И.п.	10 раз	Подбородок касается груди. Темп медленный
4	И.П. – ноги на ширине плеч 1-4 – круговые движения прямыми руками вперед 5-8 – круговые движения прямыми руками назад	по 4 раза в каждую сторону	Темп средний с постепенным увеличением. Амплитуда максимально возможная для сустава
5	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны 1 – поворот корпуса вправо 2 – И.п. 3 – поворот корпуса влево 4 – И.п.	По 10 раз в каждую сторону	При поворотах таз зафиксирован, скручивается только корпус
6	И.п. – ноги на ширине плеч. Пружинистыми движения выполнять наклон корпуса	10 раз	Стремиться коснуться руками пола

	вперед		
7	И.п.- ноги на ширине плеч, корпус наклонен вниз, правая рука вытянута вверх 1 – Оставаясь в наклоне, корпус развернуть влево. Левую руку вытянуть вверх 2 - Оставаясь в наклоне, корпус развернуть вправо. Правую руку вытянуть вверх	По 10 раз в каждую сторону	Ноги в коленях прямые
8	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянут вперед. Присидная	10 раз	Присид глубокий, стараться не заваливаться назад во время присида
9	И.п. – стопы на шиирине таза, руки на поясе 1 Подъем на носки 2 – вернуться в И.п. 3,4 – повторить 1,2.	10 раз	Темп средний. Держать равновесие
10	И.п. – О.с. Пржыки на 2-х ногах	10 раз	Колени присогнуты
11	Дыхательные упражнения и на расслабление	2 мин	

Таблица 3 – Комплекс силовых упражнений для мышц рук

/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п. – упор на прямых ногах Отжимания от пола	15-20 раз	Тазобедренные суставы не сгибать. Грудью касаться пола
2	И.п. – упор на прямых ногах, ноги на скамейке, руки упираются пол	7-10 раз	Тазобедренные суставы не сгибать. Грудью касаться пола. Следить за дыханием
3	Тачка И.п. – упор на руках, ноги держит партнер Идти на руках вперед	5-7 м	Не прогибать поясницу
4	И.п. – вис на перекладине Подтягивание	5-10 раз	Подбородком касаться перекладины
5	Лазание по канату	2-3 серии	
	Жим лёгкой штанги лежа на	3 серии по 15 раз	Следить за

6	скамье		техникой
7	Толкание ядра	15 раз	Следить за техникой
8	Упражнение на бицепс и трицепс с гантелями	По 15 раз	Следить за техникой

Таблица 4 – Комплекс силовых упражнений на мышцы ног

/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п. – ноги на ширине плеч. Легкая штанга на плечах Приседания	2 серии по 15 раз	Спину держать прямо. Пятки не отрывать от пола
2	И.п. – выпад, права нога спереди Приседания в положение выпада	2 серии по 15 раз на каждую ногу	Спину держать прямо. Не заваливаться вперед
3	Прыжки 2-мя ногами со скакалкой на месте	100 р	Соблюдать технику вращения скакалки
4	Прыжки в длину и высоту с места	По 15 раз	Стремиться хорошо отталкиваться ногами
5	Гусиный шаг	3 серии по 30 м	Идти в полном присиде
6	Выпрыгивание лягушка	3 серии по 30 м	Выпрыгивание из глубокого присида
7	Выпрыгивание с гирей 16 кг на 2-х тумбах	3 серии по 15 раз	Прыжок высокий
8	Приседания на одной ноге «пистолетик»	По 15 раз на каждую ногу	Глубокий присид. Вставать без помощи рук

Таблица 5 – Комплекс силовых упражнения для мышц живота, спины,

/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях Подъем корпуса	3 серии по 30 раз	Поясницу от пола не отрывать. Стараясь работать только прямой мышцей живота
2	И.п. – см выше Косые скручивания живота	3 серии по 115 раз в каждую сторону	Поясницу от пола не отрывать. Стараясь работать только косыми и прямой мышцей живота
	И.п. – лежа на спине, руки в	15-20 раз	Руки и поясница

3	стороны, ноги прямые вытянуты вверх. 1- Опустить прямые ноги до пола 2 – Вернуть в И.п.		плотно прижаты к полу. Работать прессом
4	И.п. – тоже 1 – опустить прямые ноги в правую сторону 2 – вернуть в И.п. 3,4 – повторить влево	По 15 раз в каждую сторону	Руки и поясница плотно прижаты к полу. Работать прессом
5	И.п. – лежа на животе Имитация плавания брасс	15-20 раз	Таз не отрывать от пола. Большая амплитуда в плечевом суставе
6	И.п. – упор лежа Отжимания от пола с широкой постановкой рук	10-15 раз	Грудь касаться пола
7	И.п – стойка, ноги на ширине плеч. Легкая штанга на плечах 1 – Наклон корпуса вперед до положения параллели с полом 2 – Вернуться в И.п.	10-15 раз	Наклон с прямой спиной. Держать естественный прогиб в пояснице. Колени присогнуты
8	И.п. – наклон корпуса вперед, ноги согнуты в коленях. Руки с гантелями опущены вниз. Локти присогнуты 1 – поднять руки с гантелями вверх до линии корпуса 2 – вернуть в И.п.	10-15 раз	Держать спину ровно, сохраняя прогиб в пояснице

Таблица 6 – Комплекс упражнений для развития гибкости и равновесия

/№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – стойка ноги на ширине плеч. Пружинистые наклоны вниз	10-15 раз	Колени не сгибать. Коснуться ладонями пола
2	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед 1 – Выполнить шаг правой ногой и одновременно мах, коснуться стопой пальцев рук 2 – тоже с левой ноги 3,4 – повторить 1, 2	По 15-20 раз на каждую ногу	Махи прямыми ногами. Руки не опускать низко
3	И.п. – сидя на полу с вытянутыми вперед прямыми ногами. Наклониться вперед и удерживать позу	1-2 мин	В наклоне корпус и колени прямые

4	И.п. – сидя с широко расставленными прямыми ногами. Наклониться вперед, коснуться руками пола удерживать такое положение	1-2 мин	В наклоне корпус и колени прямые
5	Ходьба по узкой части перевернутой скамейки	5-7 раз	Корпус держать прямо, руки прямые вытянуты в стороны. Смотреть только перед собой
6	Упражнение ласточка	3 по 1 мин на каждую ногу	Опорная нога прямая. Верхняя нога параллельна полу.
7	Поза Ромберга на нестабильной опоре	3 по 1 мин на каждую ногу	Опорная нога прямая. Корпус держать ровно
8	И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Правую ногу положить на колени и выполнить позицию полуприседа на левой ноге. Руки вытянуты вперед	2 по 1 минуте на каждую ногу	Спину держать прямо. Выполнить небольшой наклон корпуса вперед для удержания равновесия

Методика спортивного туризма для детей старшего школьного возраста далее представлена на рисунке 1.

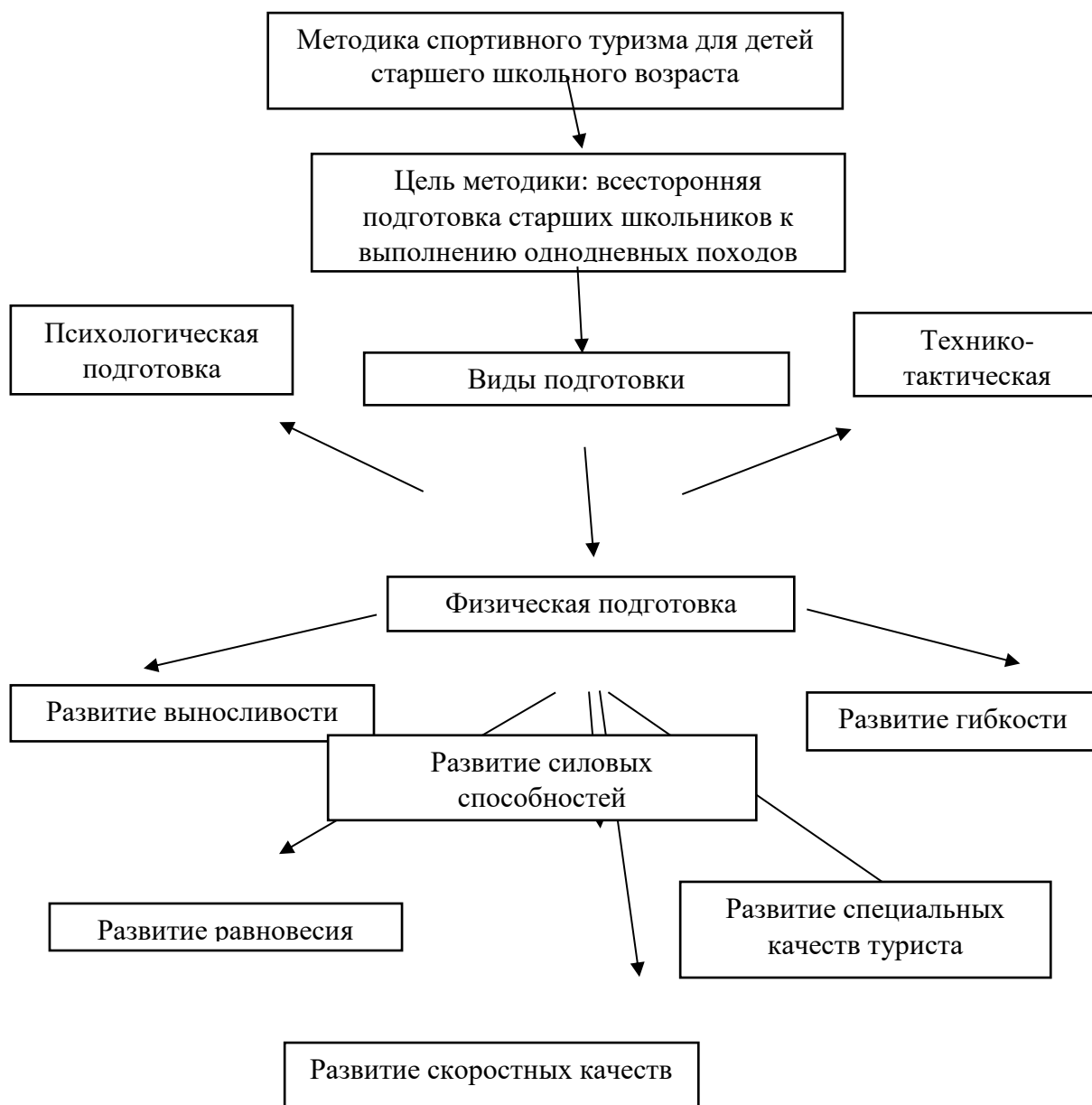


Рисунок 1 – Методика спортивного туризма для детей старшего школьного возраста

### 2.3 Оценка эффективности методики спортивного туризма для детей старшего школьного возраста

Оценка уровня физической подготовленности старшеклассников проводилась нами в начале и конце реализации методики по спортивному туризму с применением педагогических тестов. Данные отражены в таблице 7.

Таблица 7 – Уровень физической подготовленности юношей 16-17 лет в начале эксперимента

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег 100 м (с)	14,4 ± 0,2	14,5 ± 0,3	p>0,05
Бег 3000 м (мин)	14.41,00 ± 5,5	14.38,00 ± 6,0	p>0,05
Прыжок с длину с места (см)	205,0 ± 2,0	204,0 ± 2,6	p>0,05
Подтягивание на перекладине	11,0 ± 1,7	10,0 ± 2,1	p>0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	25,0 ± 1,8	24,0 ± 2,0	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	39,0 ± 1,7	38,0 ± 2,0	p>0,05
Наклон вперед стоя с прямыми ногами на скамье (см)	2,0 ± 1,6	3,0 ± 2,2	p>0,05
Метание гранаты (м)	25,0 ± 2,5	26,0 ± 3,1	p>0,05
Бег на лыжах 2 км (мин)	10.55,00 ± 3,0	10.53,00 ± 3,6	p>0,05
Челночный бег 4×9 м (сек)	9,8 ± 0,2	9,7 ± 0,3	p>0,05

Данные таблицы 7 указывают на отсутствие достоверно значимых различий по результатам исследуемых тестов. Уровень физической подготовленности по основным физическим качествам оценивается как средний.



На протяжении полугода проводилась методика спортивного туризма. Известно, что занятия туризмом оказывают всестороннее развитие на организм человека.

Нами оценивался уровень физической подготовленности юношей через 3 и 6 месяцев реализации методики.

Таблица 8 – Динамика уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет в середине эксперимента

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег 100 м (с)	14,5 ± 0,1	14,3 ± 0,2	p>0,05
Бег 3000 м (мин)	14.32,00 ± 4,5	14.28,00 ± 5,0	p>0,05
Прыжок с длину с места (см)	203,0 ± 1,9	207,0 ± 2,2	p>0,05
Подтягивание на перекладине	10,0 ± 1,5	11,0 ± 1,6	p>0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	25,0 ± 1,6	26,0 ± 1,7	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	40,0 ± 1,6	42,0 ± 1,8	p>0,05
Наклон вперед стоя с прямыми ногами на скамье (см)	4,0 ± 1,5	5,0 ± 2,0	p>0,05
Метание гранаты (м)	28,0 ± 2,2	29,0 ± 2,5	p>0,05
Бег на лыжах 2 км (мин)	10.50,00 ± 2,5	10.43,00 ± 3,0	p>0,05
Челночный бег 4×9 м (сек)	9,7 ± 0,1	9,6 ± 0,2	p>0,05

Через 3 месяца реализации методики показатели развития физических качеств у юношей экспериментальной группы были несколько ниже, чем в контрольной. Достоверно значимые различия не обнаружены. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

Таблица 9 – Динамика уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет после эксперимента

Педагогические тесты	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Бег 100 м (с)	13,7 ± 0,1	14,3 ± 0,2	p<0,05
Бег 3000 м (мин)	14.12,00 ± 4,5	14.28,00 ± 5,0	p<0,05
Прыжок с длину с места (см)	214,0 ± 1,9	207,0 ± 2,2	p<0,05
Подтягивание на перекладине	16,0 ± 1,5	11,0 ± 1,6	p<0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	33,0 ± 1,6	26,0 ± 1,7	p<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	48,0 ± 1,6	42,0 ± 1,8	p<0,05
Наклон вперед стоя с прямыми ногами на скамье (см)	11,0 ± 1,5	5,0 ± 2,0	p<0,05
Метание гранаты (м)	38,0 ± 2,2	29,0 ± 2,5	p<0,05
Бег на лыжах 2 км (мин)	10.34,00 ± 2,5	10.43,00 ± 3,0	p<0,05
Челночный бег 4×9 м (сек)	9,0 ± 0,1	9,6 ± 0,2	p<0,05

Результаты, полученное в конце эксперимента показывают, что у юношей экспериментальной группы уровень развития основных физических качеств был достоверно выше в сравнении с данными контрольной группы (таблица 9). Об этом свидетельствуют результаты исследуемых тестов.

Так, значения теста на выявление уровня скоростных способностей были достоверно выше в экспериментальной группе: 13,7 против 14,3 сек, p<0,05; данные тестов на выносливость также были достоверно выше в экспериментальной группе 14,12,00 против 14,28,00 ми, p<0,05 (бег 3000 м) и 10,34,00 против 10,43,00 мин, p<0,05 (Бег на лыжах 2000 м); величины теста на выявление уровня скоростно-силовых качеств: 214,0 против 207,0 см p<0,05 (прыжок в длину); показатели тестов на выявление иловых качеств также были статистически значимо выше у занимающихся

экспериментальной группы: 16,0 против 11,0 раз,  $p < 0,05$  (подтягивание на перекладине), 33,0 против 26,0 раза,  $p < 0,05$  (отжимание от пола) и 48,0 против 42,0 раз,  $p < 0,05$  (подъем корпуса из положения лежа за 1 мин); величины теса на гибкость были достоверно выше у юношей экспериментальной группы: 11,0 и 5,0 см,  $p < 0,05$  (наклон вперед из положения стоя на скамейке с прямыми ногами); уровень координационных способностей был достоверно выше в экспериментальной группе: 38,0 и 29,0 м,  $p < 0,05$  (Метание гранаты 700 гр) и 9,0 и 9,6 с,  $p < 0,05$  (челночный бег 4×9 м).

Следует отметить, что за период исследования у юношей отмечалась достоверно значимая динамика по всем показателям. Результаты отражены на рисунках 2-11.

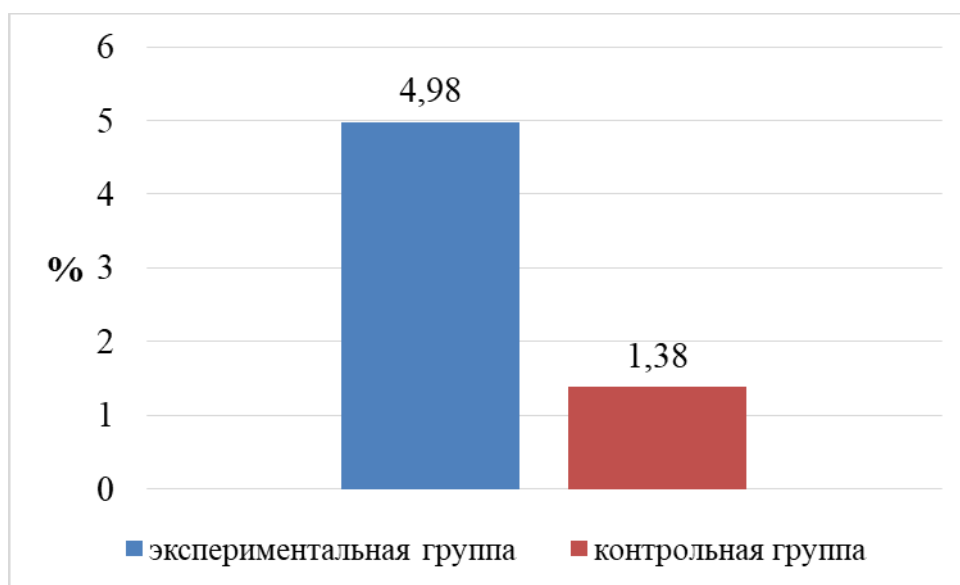


Рисунок 2 – Динамика уровня скоростных способностей юношей 16-17 лет за период исследования

Данные рисунка 2 указывают, что за период реализации методики по туризму у юношей экспериментальной группы уровень скоростных способностей достоверно вырос на 4,98%. Время выполнения теста улучшилось с 14,4 до 13,7 сек,  $p < 0,05$ . В контрольной группе динамика уровня скоростных способностей была лишь на 1,38%.

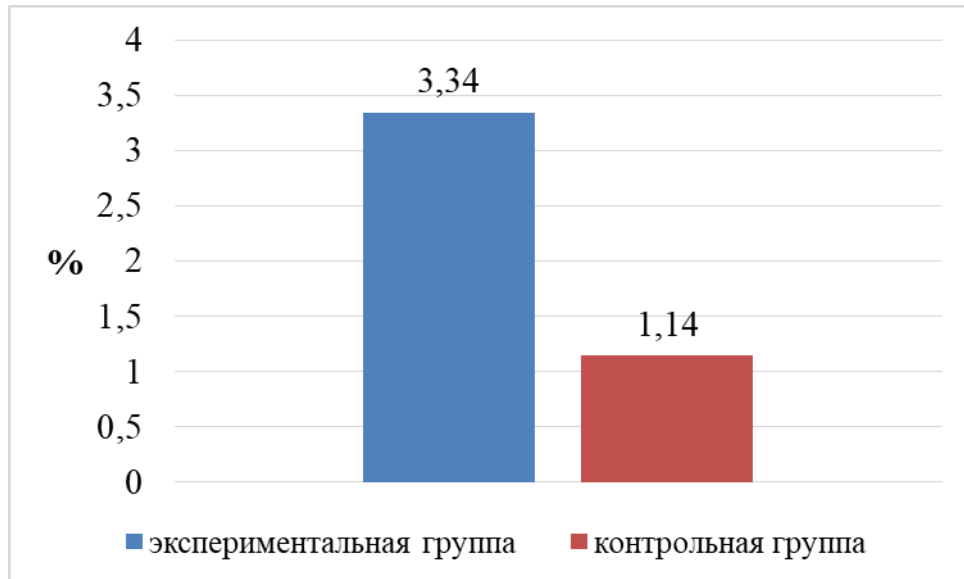


Рисунок 3 – Динамика уровня общей выносливости юношей 16-17 лет за период исследования (по данным теста бег 3000 м)

Занятия туризмом оказывают положительное влияние на повышение уровня общей выносливости (рисунок 3). Об этом свидетельствует динамик показателей 2-х тестов. Так, значения теста «Бег 3000 м» достоверно улучшились на 3,34% (с 14.41,00 до 14.12,00 мин,  $p < 0,05$ ). В контрольной группе динамика была на 1,14%.

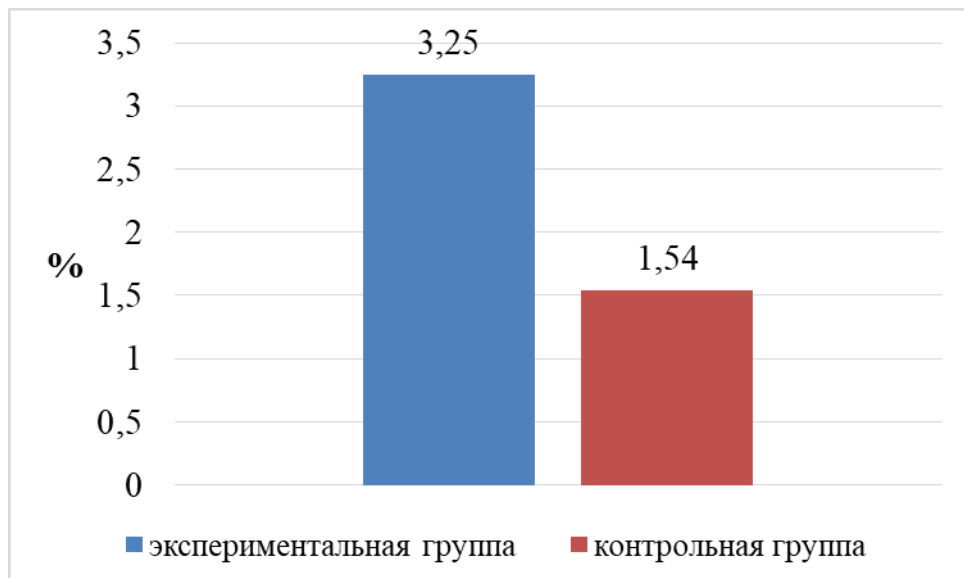


Рисунок 4 – Динамика уровня общей выносливости юношей 16-17 лет за период исследования (по данным теста «Бег на лыжах 2 км»)

Показатели рисунка 4 подтверждают данные предыдущего теста о увеличении кардиореспираторной выносливости. Так, результаты теста «Бег на лыжах 2 км» у юношей экспериментальной группы достоверно улучшились на 3,25%,  $p < 0,05$  (с 10.55,00 до 10.34,00 мин). В контрольной группе динамика также была положительной, однако не достигла статистической значимости (1,54%).

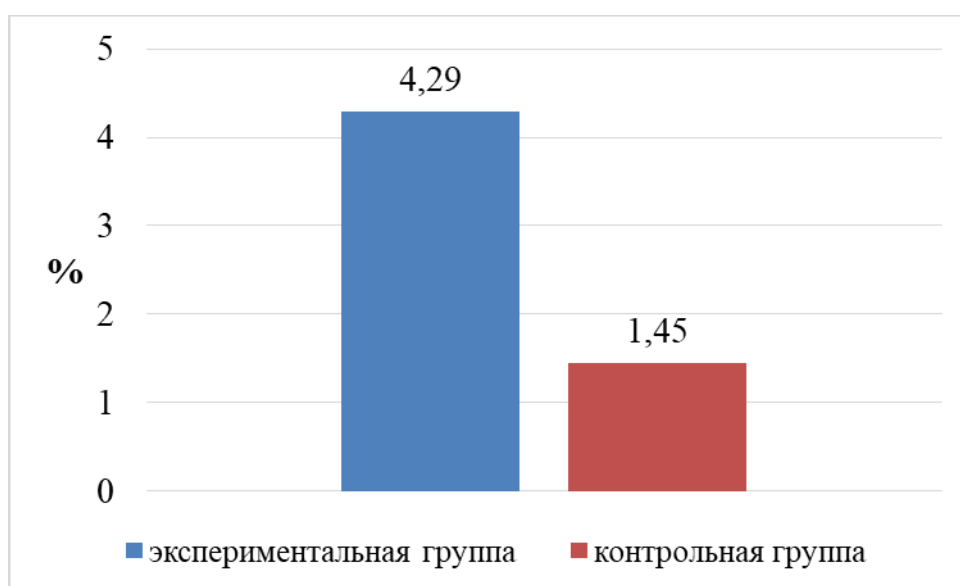


Рисунок 5 – Динамика уровня скоростно-силовых способностей юношей 16-17 лет за период исследования

За период реализации методики по туризму, у юношей экспериментальной группы достоверно повысился уровень скоростно-силовых качеств на 4,29%. Результаты по тесту «Прыжок в длину с места» увеличились с 205,0 до 214,0 см,  $p < 0,05$ . В контрольной группе прирост составил 1,45% (рисунок 5).

Занятия туризмом включают упражнения, способствующие росту силовых возможностей.

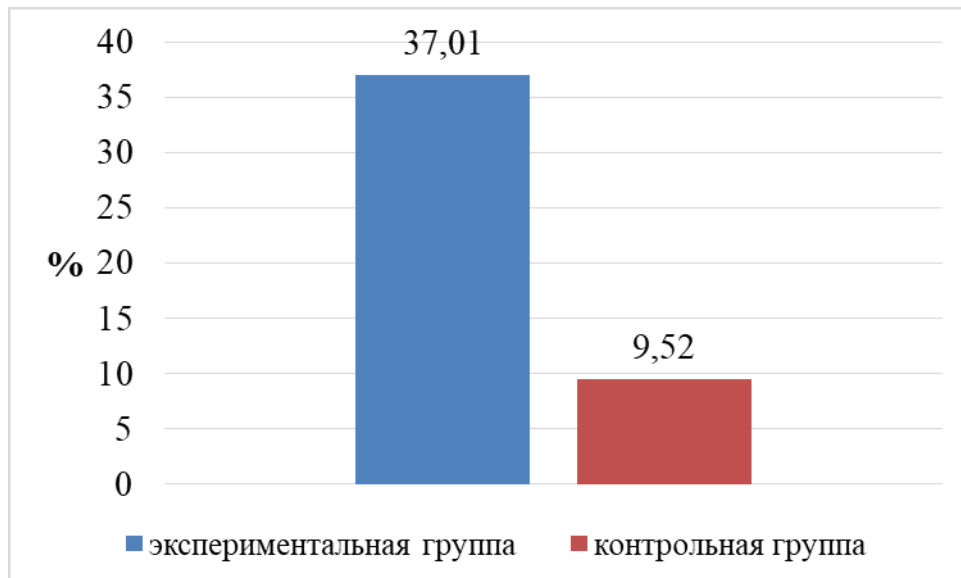


Рисунок 6 – Динамика уровня силовых способностей юношей 16-17 лет за период исследования (по данным теста «Подтягивание на перекладине»)

Так, от начала и до конца проведения эксперимента у занимающихся экспериментальной группы уровень силовых возможностей достоверно вырос на 37,01%. Результаты теста «Подтягивание на перекладине» выросли с 11,0 до 16,0 раз,  $p < 0,05$ . В контрольной группе динамика составила 9,52% (рисунок 6).

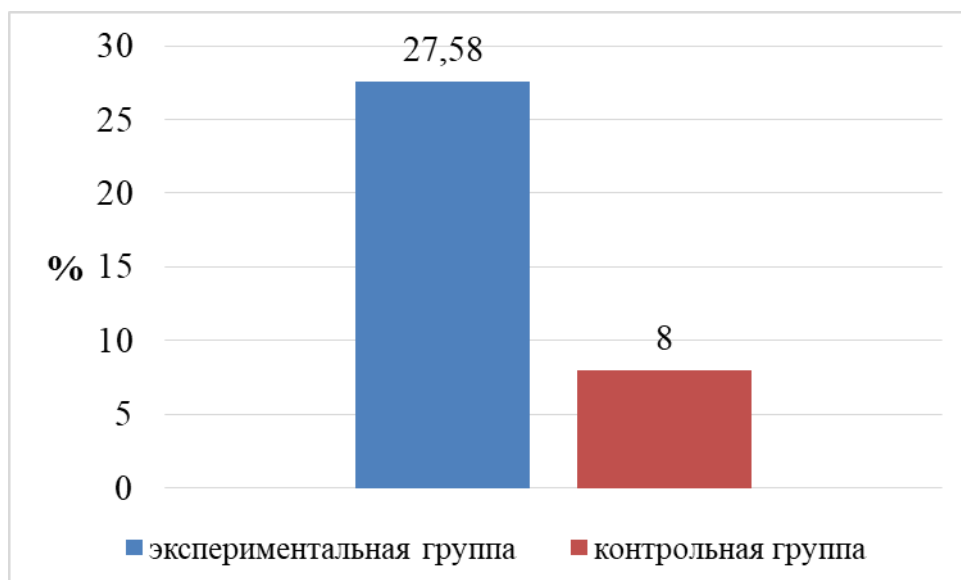


Рисунок 7– Динамика уровня силовых способностей юношей 16-17 лет за период исследования (по данным теста «Отжимания от пола»)

По данным теста «Отжимание от пола» уровень силовых качеств у занимающихся экспериментальной группы за период методики достоверно вырос на 27,58%,  $p < 0,05$ . Количество повторов увеличилось с 25,0 до 33,0 раз. В контрольной группе прирост составил лишь 8,0% (рисунок 7).

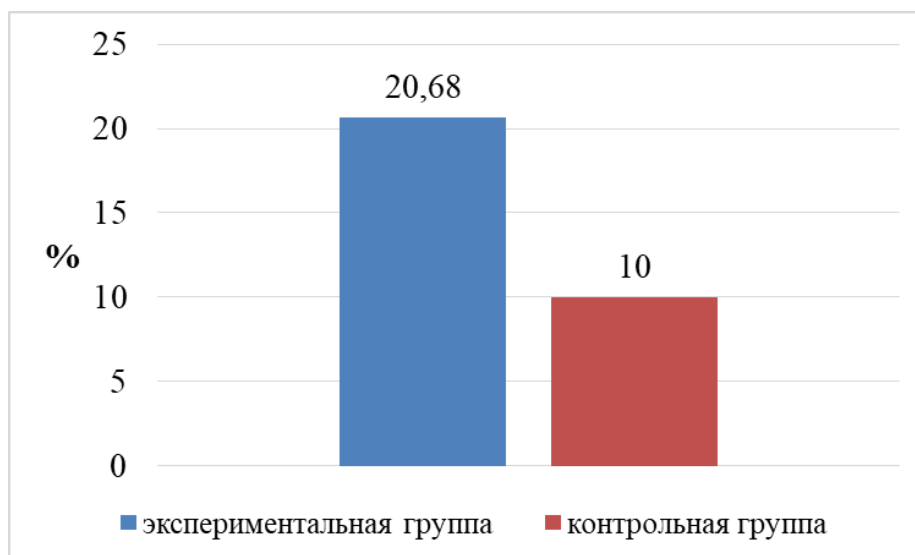


Рисунок 8 – Динамика уровня силовой выносливости юношей 16-17 лет за период исследования

Значения рисунка 8 подтверждают прирост уровня силовой выносливости за период исследования в экспериментальной группе. Так, показатели теста «Подъем корпуса из положения лежа на полу» достоверно выросли на 20,68%,  $p < 0,05$ , с 39,0 до 48,0 раз. В контрольной группе также наблюдалась положительная динамика – 10,0%, которая не достигла степени достоверности.

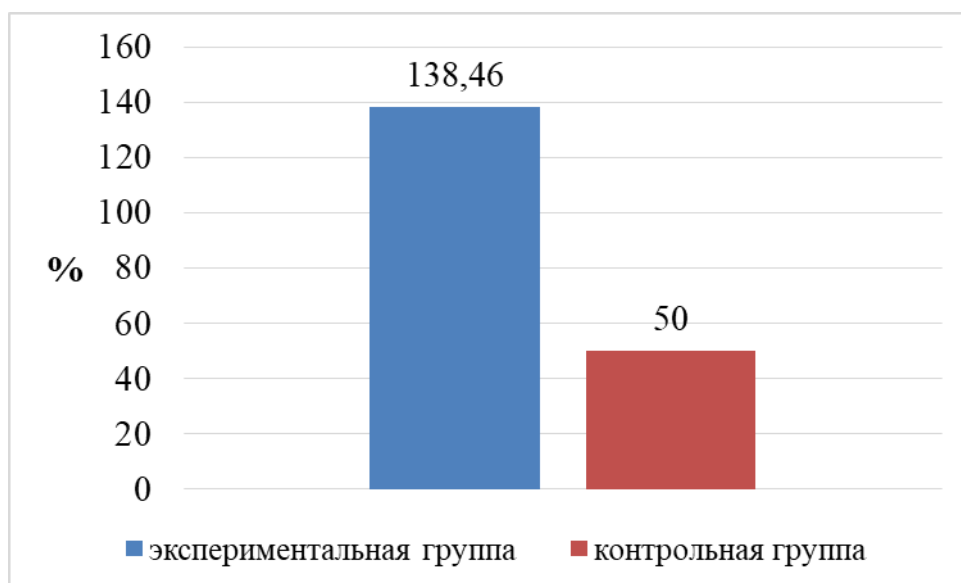


Рисунок 9 – Динамика уровня гибкости юношей 16-17 лет за период исследования

Согласно данным рисунка 9, уровень гибкости у юношей экспериментальной группы за период исследования достоверно вырос на 138,46%. Значения теста «Наклон вперед стоя на скамейке» увеличилась с 2,0 до 11,0 см,  $p < 0,05$ . В контрольной группе уровень гибкости вырос лишь на 50,0%.

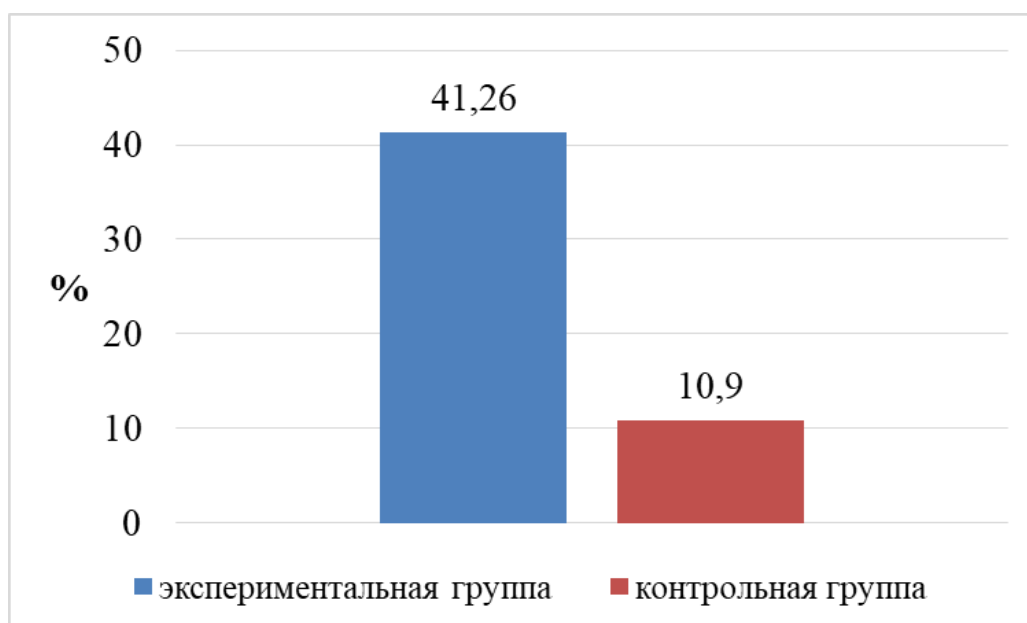


Рисунок 10 – Динамика уровня координационных способностей юношей 16-17 лет за период исследования (по данным теста «Метание гранаты 700 г»)



Методика по туризму предполагает выполнение упражнений на координацию. Так, от начала и до конца проведения методики значения теста «Метание гранаты» у юношей экспериментальной группы достоверно выросли с 25,0 до 38,0 м,  $p < 0,05$ , на 41,26%. В контрольной группе прирост был на 10,9% (рисунок 10).

Данные теста «Челночный бег» подтверждают повышение уровня координационных способностей в экспериментальной группе.

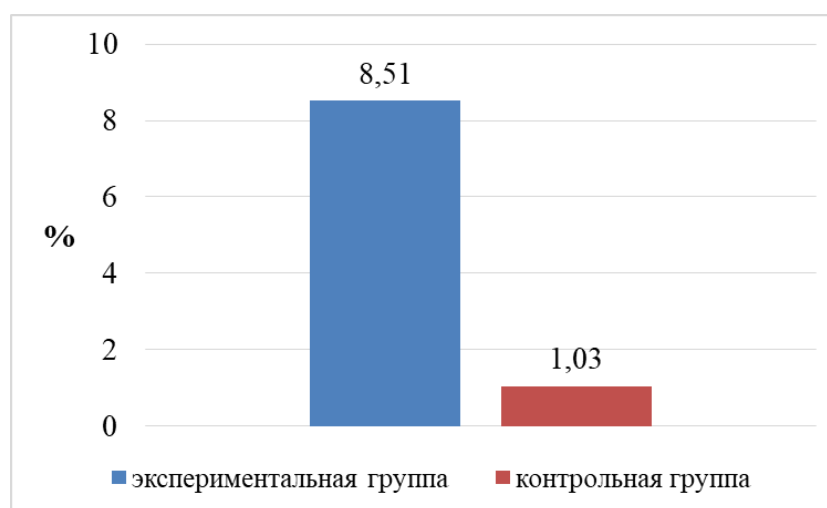


Рисунок 11 – Динамика уровня координационных способностей юношей 16-17 лет за период исследования (по данным теста «Челночный бег 4×9 м»)

Так, значения теста выросли на 8,51%, время выполнения теста улучшилось с 9,8 до 9,0 с,  $p < 0,05$ . В контрольной группе прирост составил 1,03%.

Таким образом, методика по туризму подтвердила свою эффективность в повышении уровня физической подготовленности школьников старших классов.

## Выводы по 2 главе

На базе МАУДО «ЦДЮТур Космос» г. Челябинск, ул. Кулибина, 54 проводился эксперимент, в котором принимали участие 20 юношей 16-17 лет.

Нами была разработана методика по спортивному туризму, направленная на всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями школьников.

Результаты, полученные после эксперимента, указывают на эффективность методики, об этом свидетельствует достоверно более высокие значения педагогических тестов школьников экспериментальной группы в сравнении с данными контрольной группы и за период исследования.

Так, уровень скоростных способностей вырос на 4,98%;

Уровень выносливости на 3,34% (по данным теста «Бег 3000 м») и на 3,25% (по данным теста «Бег на лыжах 2000 м»);

Уровень скоростно-силовых вырос на 4,29%;

Уровень силовых возможностей увеличился на 37,01% (по данным теста «Подтягивание») и на 27,58% (по данным теста «Отжимание от пола»);

Уровень силовой выносливости вырос на 20,68%;

Уровень гибкости увеличился на 138,46%;

Уровень координационных способностей улучшился на 41,26% (по данным теста «Бросок гранаты 700гр») и на 8,51% (по данным теста «Челночный бег»).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важной задачей массового физкультурно-спортивного движения для школьников является создание условий для укрепления здоровья и формирования привычки к культурному досугу и здоровому образу жизни. Сейчас в нашей стране представлено много направлений массового спорта и физической культуры для школьников и молодежи. К наиболее популярным относится спортивный туризм.

Спортивный туризм относится к видам спортивной деятельности, оказывающим всестороннее развитие на личность школьника. Благодаря своей доступности он занимал ведущее место среди методов физического воспитания в советское время и активными темпами восстанавливается на современном этапе развития нашего государства.

Занятия туризмом проводятся в естественных условиях окружающей среды и позволяют удовлетворить не только природную потребность школьников в познании, но и потребность в движении. Занимаясь туризмом, школьники расширяют багаж знаний о своем родном крае, формируют большой арсенал навыков выживания в условиях естественной среды, а также повышают уровень физической подготовленности.

Учитывая вышесказанное, нами была сформулирована цель исследования: экспериментально обосновать эффективность методики занятий спортивным туризмом для детей старшего школьного возраста.

На базе МАУДО «ЦДЮТур Космос» г. Челябинск, ул. Кулибина, 54 проводился эксперимент, в котором принимали участие 20 юношей 16-17 лет.

Нами была разработана методика по спортивному туризму, направленная на всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями школьников.

Сравнительный анализ данных после проведения педагогического исследования показывает, что у юношей экспериментальной группы уровень развития основных физических качеств достоверно выше в сравнении с данными контрольной группы.

Положительная динамика результатов тестов юношей экспериментальной группы, достигшая степени достоверности, наблюдалась и за период реализации методики по спортивному туризму.

Таким образом, наша гипотеза о том, что занятия спортивным туризмом окажут положительное влияние на повышение уровня физической подготовленности школьников, если будут учтены особенности построения занятий с данной возрастной категорией.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Текст] / С. В. Алексеев. – Москва : Советский спорт, 2013. – 517 с.
2. Алексеев, С. В. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации / С. В. Алексеев, С. Н. Петренко. – Москва : Всероссийский НИИ физической культуры и спорта, 2010. – 235 с.
3. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма : учебник [текст] / А. В. Бабкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 252 с.
4. Бальсевич, В. К. Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В. К. Бальсевич // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 15-20.
5. Барабанова А. И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях [Текст] / А. И. Барабанова // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/> – (Дата обращения: 07.02.2022).
6. Баранова, А. Ю. Организация предпринимательской деятельности в сфере туризма. Учебное пособие [Текст] / А. Ю. Баранова. – Москва : Инфра-М, 2015. – 180 с.
7. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства [Текст] / Л. Г. Березовая. – Москва : Юрайт, 2015. – 477 с.
8. Бикташева, Д. Л. Менеджмент в туризме. Учебное пособие [Текст] / Д. Л. Бикташева, Т. С. Жданова, Л. П. Гиевая. – Москва : Инфра-М, 2015. – 272 с.
9. Биржаков, М. Б. Введение в туризм : учебник для вузов [Текст] / М. Б. Биржаков. – Санкт-Петербург : Невский фонд, 2014. – 237 с.
10. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А. А. Бишаева. – Москва : Советский спорт, 2015. – 312 с.

11. Благово, В. В. Теория и методика спортивного туризма : учебник [Текст] / В. В. Благово. – Москва : Советский спорт, 2014. – 424 с.
12. Близневский, А. Ю. Роль всероссийских массовых акций для развития физкультурно-оздоровительного движения в муниципальных образованиях субъектов РФ [Текст] / А Ю. Близневский // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (102). – С. 112-115.
13. Бородин, В. В. Анализ социально-экономической эффективности туризма : учебное пособие [Текст] / В. В. Бородин. – Москва : РИОР, 2012. – 230 с
14. Бочкарева, С. И. Физическая культура: учебно-методический комплекс [Текст] / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова. – Москва : Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
15. Буйленко, В. Ф. Основы профессиональной деятельности в туризме и экотуризме [Текст] / В. Ф. Буйленко. – Москва : КноРус, 2008. – 197 с.
16. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в Российской федерации в цифрах (2000-2012 гг.) [Текст] / П. А. Виноградов. – Москва : Совесткий спорт, 2013. – 186 с.
17. Власова, Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни [Текст] / Ж. Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2019. – №1. – С. 58-61.
18. Востоков, И. Е. Спортивный туризм : учебное пособие [Текст] / И. Е. Востоков. – Москва : Академия, 2001. – 409 с.
19. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие [Текст] / Л. А. Вяткин. – Москва : Академия, 2001. – 338 с.
20. Горфти, Е. А. Спортивная культура как фактор формирования здоровой личности [Текст] / Е.А. Горфти // Вестник Тамбовского университета: Серия. Гуманитарные науки. – 2014. – № 5. – С. 90-97.

21. Гостев, Р. Г. Спорт и законодательство [Текст] / Р. Г. Гостев. – Москва : Еврошкола, 2011. – 240 с.
22. Гулиев, Н. А. Туризм региона : учебное пособие [Текст] / Н. А. Гулиев, П. В. Большаник. – Омск, 2002. – 316 с.
23. Дурович, А. П. Организация туризма : учебное пособие [Текст] / А. П. Дурович, Н. И. Кабушкин, Т. М. Сергеева и др. – Минск.: Новое знание, 2003. – 156 с.
24. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие [Текст] / Ю. И. Евсеев. – Москва : Сфера, 2012. – 444 с.
25. Жигула, Л. Д. Основы экологического туризма. Учебно-методический комплекс [Текст] / Л. Д. Жигула. – Москва : Проспект, 2015. – 128 с.
26. Жукова, М. А. Индустрия туризма : менеджмент организации [Текст] / М. А. Жукова. – Москва : КноРус, 2013. – 173 с.
27. Зайцева, Н. А. Безбарьерный туризм : учебное пособие [Текст] / Н. А. Зайцева, Д. Б. Шуравина. – Москва : Кнорус, 2015. – 176 с.
28. Зайцева, Н. А. Менеджмент в сервисе и туризме : учебное пособие. Гриф МО РФ [Текст] / Н. А. Зайцева. – Москва : Инфра-М, 2015. – 368 с.
29. Зорина, И. Г. Основы туристской деятельности [Текст] / И. Г. Зорина, Е. Н. Ильина, Е. В. Мошняга. – Москва : Советский спорт, 2012. – 125 с.
30. Иванов, В. Д. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации [Текст] / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 5. – С. 79-84.
31. Исаев, А. А. Спортивная политика России [Текст] / А. А. Исаев. – Москва : Советский спорт, 2012. – 512 с.

32. Истомина, Э. Г. Внутренний туризм и туристские ресурсы России [Текст] / Э. Г. Истомина, М. Г. Гришуныкина. – Москва : РГГУ, 2012. – 288 с.
33. Кабушкин, И. И. Менеджмент туризма [Текст] / И. И. Кабушкин. – Москва : КноРус, 2001. – 156 с.
34. Каинов, А. Н. Физическая культура 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича [Текст] / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Москва : Советский спорт, 2013. – 171 с.
35. Калыгина, Е. В. Въездной туризм. Организация эффективной структуры инкамингового туроператора. Учебное пособие [Текст] / Е. В. Калыгина. – Москва : Кнорус, 2014. – 104 с.
36. Канатьева, Н. С. Основы туризма [Текст] / Н. С. Канатьева, Я. М. Абдуразакова. – Москва : Кнорус, 2015. – 102 с.
37. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма : учебное пособие [Текст] / А. Д. Каурова. – Санкт-Петербург : Герда, 2004. – 198 с.
38. Квартальнов, В. А. Туризм : учебник [Текст] / В. А. Квартальнов. – Москва : Финансы и статистика, 2000. – 145 с.
39. Квартальнов, В. А. Теория и практика туризма [Текст] / В. А. Квартальнов. – Москва : Финансы и статистика, 2013. – 185 с.
40. Киреева, Ю. А. Основы туризма : учебно-практическое пособие [Текст] / Ю. А. Киреева. – Москва: Советский спорт, 2010. – 108 с.
41. Кобяков. Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие [Текст] / Ю. П. Кобяков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 252 с.
42. Курамшин, Ю. Ф. Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников [Текст] /



Ю. Ф. Курамшин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – № 8. – С. 77-82.

43. Кусков, А. М. Основы туризма. Электронный учебник [Текст] / А. М. Кусков. – Москва : Кнорус, 2011. – CD-диск.

44. Кусков, А. М. Основы туризма : учебник [Текст] / А. М. Кусков, Ю. А. Джаладян. – Москва: КноРус, 2015. – 396 с.

45. Ланда, Б. Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Текст] / Б.Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2015. – 42 с.

46. Латыпов, И. К. Здоровье детей и проблемы физического воспитания школьников [Текст] / И. К. Латыпов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 3. – С. 40-44.

47. Латыпов, И. К. Физическая культура и спорт в современной школе: проблемы и перспективы [Текст] / И. К. Латыпов // Детский тренер. – 2015. – № 3. – С. 4-14.

48. Лысакова, Л. А. Туризм. Учебное пособие [Текст] / Л. А. Лысакова, Е. Н. Лесная, Е. М. Карпова. – Москва : МПСУ, 2009. – 144 с.

49. Можаяева, Н. Г. Организация туристской индустрии и география туризма: учебник. Гриф МО РФ [Текст] / Н. Г. Можаяева, Г. В. Рыбачек. – Москва : Форум. – 336 с.

50. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства Российской Федерации № 3081-р от 24 ноября 2020 г. [Электронный ресурс] / – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492>, свободный.

51. Панова, Г. Л. Становление физкультурного образования как предмет социального управления массовым физкультурно-спортивным движением [Текст] / Г. Л. Панова // Гуманизация образования. – 2012. – № 6. – С. 67-71.
52. Пономарев, И. Е. Организация спортивно-массовой физкультурно-оздоровительной работы в студенческой среде [Текст] / И. Е. Пономарев // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2019. – № 4. – С. 56-60.
53. Самохин, Ю. С. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст] / Ю. С. Самохин, Т. А. Самохина. – Москва: Педагогическое общество России, 2003. – 80 с.
54. Секерин, В. Д. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / В. Д. Секерин. – Москва : КноРус, 2013. – 424 с.
55. Сердюков, А. В. Спортивное право как комплексная отрасль законодательства : монография [Текст] / А. В. Сердюков. – Москва : Этлитинформ, 2012. – 267 с.
56. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. В. Сидоренко. – Москва : Речь, 2000. – 350 с.
57. Стоялов, В. И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) : Монография [Текст] / В. И. Стоялов. – Москва : Русайнс, 2017. – 294 с.
58. Стоялов, В. И. Теоретико-методологический анализ оздоровительнорекреационной функции современного массового спорта [Текст] / В. И. Стоялов // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 6. – С. 70-74.

59. Федотов, Ю. Типология и психология туризма. Учебное пособие [Текст] / Ю. Н. Федотов, Э. Э. Линчевский. – Москва : Советский спорт, 2008. – 272 с.

60. Чудновский, А. Д. Управление индустрией туризма. Электронный учебник [Текст]/ А. Д. Чудновский, М. А. Жукова, В. С. Сенин. – Москва : КноРус, 2012. – CD-диск.

61. Щербакова, С. А. Международный туризм: экономика и география : учебное пособие для вузов [Текст] / С. А. Щербакова. – Москва : Финансы и статистика, 2007. – 147 с.