



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 ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

Особенности физической подготовки подростков занимающихся спортивным  
туризмом

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

Проверка на объем заимствований:

57,66 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«30» марта 2017 г.

зав. кафедрой ТИМФКиС

к.п.н, доцент

Жабиков Владислав Еремекбаевич

Выполнила:

Студентка группы ОФ 514/073–5–2

Нуржанова Виктория Дмитриевна

Научный руководитель:

к.п.н, доцент

Жабиков Владислав Еремекбаевич

Челябинск

2017

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретическое обоснование методики физической подготовки подростков, занимающихся спортивным туризмом.....	8
1.1 Особенности физического развития подростков.....	8
1.2 Методическое обеспечение физической подготовки подростков.....	15
1.3 Туризм как средство физической подготовки подростков.....	22
Выводы по главе 1.....	31
Глава 2. Опытнo – экспериментальная работа по физической подготовке подростков, занимающихся туризмом.....	32
2.1 Изучение уровня физической подготовки подростков.....	32
2.2 Разработка методики по физической подготовке подростков, занимающихся спортивным туризмом.....	37
2.3 Анализ результатов опытнo-экспериментальной работы.....	52
Выводы по 2 главе.....	58
Заключение.....	59
Список литературы.....	61

## Введение

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

Движение – естественная потребность растущего организма. Установлено, что недостаток движений сопровождается целым рядом нарушений во всем организме и, особенно, в сердечно-сосудистой системе. По данным Госкомстата Российской Федерации (2016) сегодня только 2% детей рождаются здоровыми, около 76% детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья, 30% освобождаются от занятий физкультурой по состоянию здоровья, 75% призывников в армию не отвечают уровню требований по физической подготовленности [52].

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

Проблему физической подготовки молодежи надо решать, прежде всего, через такие виды деятельности, которые интересны подросткам. К таким видам относится туризм. На туристском маршруте в работу

вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы подростков. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям. При движении по пересеченной местности работают мышцы рук, ног, туловища, что способствует повышению уровня физической подготовленности подростков.

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

**Цель исследования** – изучить и обосновать влияние спортивного туризма на физическую подготовленность подростков.

**Объект исследования** – процесс организации и проведения занятий по спортивному туризму для подростков.

**Предмет исследования** – методика физической подготовки подростков на занятиях по спортивному туризму.

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

**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.

3. Выявить в ходе экспериментальной работы влияние занятий по спортивному туризму на физическую подготовленность подростков.

**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 спортивно-оздоровительного туризма (И.А. Зданович, Ю.С. Константинов, В.М. Макаров, Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков и др.).

**База исследования:** Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» г. Новотроицк, Оренбургская область.

**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 на базе МАОУ ДОД «СДЮТурЭ» г. Новотроицк, Оренбургская область.

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.

Новизна исследования заключается в разработке программы, включающей комплексное воздействие на повышение уровня подготовленности подростков, включающей разделы по ознакомлению с техникой спортивного туризма (дистанция пешеходная и лыжная), общую и

специальную физическую подготовку, краеведение, коллективные и творческие дела.

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

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

### **1.1 Особенности физического развития подростков**

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

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

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

В 12–13 лет происходит усиленное развитие сердечно-сосудистой системы. Темп развития сосудов более медленный. В этом возрасте наблюдается повышение артериального давления в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет при пульсе 80 уд/мин. Мх (максимальное, или систолическое, артериальное давление) равно 103 мм и Мх (минимальное, или диастолическое, артериальное давление) – 62 мм, а в 15 лет соответственно – 74 уд/мин., Мх – 110мм, Мп – 70мм. Из-за преобладания, симпатических влияний продолжает оставаться легкая возбудимость сердца. В этом периоде возможны повышенное сердцебиение, аритмия, экстрасистолия, систолические шумы и другие нарушения сердечной деятельности.

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

Наиболее энергичный рост организма происходит до наступления пубертатного периода. Ф.Ф. Эрисман установил, что у детей 10–13 лет на 100 см. роста ежегодный прирост веса равен 0,6–0,7 кг, у подростков в пубертатном периоде он в 3–4 раза больше и достигает 2–2,5 кг. Не менее интенсивно протекает рост костей, где изменяется их гистологическое строение и их химический состав, где происходит постепенное замещение органических веществ минеральными солями [45].

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

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

В физическом воспитании подростков важно не упустить сенситивные периоды в развитии специальных физических качеств. Те возрастные



границы, при которых организм наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сензитивными» периодами. Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств получили название «критических».

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

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

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

Улучшаются показатели способности к согласованию последовательности движений и способность к реакциям в быстрых движениях.

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

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

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

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

преимущество на 5– 20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

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

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

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности. В период от 11 до 13– 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений [57].

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

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

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [57].

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

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

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

Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения 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.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин,) Именно в общественно полезной деятельности реализуется потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его [35].

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

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

Отрочество характеризуется изменениями в социальных связях и социализации, так как преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях: 1) освобождение от родительской опеки; 2) постепенное вхождение в группу сверстников, становящуюся каналом социализации и сотрудничества с партнерами обоих полов [55].

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

## 1.2 Методическое обеспечение физической подготовки подростков

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

Большинство авторов подразделяют физическую подготовку на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [8, 17]. Хотя Н.Г. Озолин [37] и В.Н. Платонов [41] считают необходимым разделить СФП на две части: предварительную (СФП-1), преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. Такое разделение они делают на основании научных исследований и обобщении опыта подготовки в разных видах спорта.

Исследователи В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов [57] дают следующее определение общей и специальной физической подготовке:

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

Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с

отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Задачами ОФП являются:

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

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

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

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

Ю.Ф. Курамшин [29] сформулировал ряд характерных отличий подготовки юных спортсменов. В блок таких отличий автор включил:

а) недопустимость установки на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки;

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

в) преобладающее значение широкой общей физической подготовки;

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

Особенности построения тренировки юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки рассматривает В.Н. Платонов. Разделив учебно-тренировочный процесс юных спортсменов на три больших этапа (начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки), автор системно изложил особенности тренировки по каждому из указанных этапов, в том числе на этапе начальной подготовки: укрепление здоровья занимающихся; разносторонняя физическая подготовка; устранение недостатков физического развития; обучение технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений; начальное обучение технике избранного вида спорта [41].

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

Подростковый возраст – период развития физических качеств. Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. К физическим качествам относятся сила (силовые способности), быстрота (скоростные способности), выносливость, гибкость, ловкость (координационные способности), комбинированные способности [55].

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 [57].

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

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

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.

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

Следующая группа авторов придерживается противоположных взглядов на соотношение понятий координационных способностей и ловкости. Ловкость определяется как частная характеристика координированности, а не координированность входит в ловкость [27; 57].

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.

К основным видам гибкости относят динамическую гибкость, проявляемую при произвольных движениях самого человека, и статическую гибкость, имеющую место при фиксированных положениях тела. Различают также гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связана с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления

сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличие от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц, пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Пассивную гибкость определяют как гибкость, проявляемую под воздействием внешних сил [46].

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

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

Основными видами скоростно-силовых способностей являются быстрая сила и взрывная сила. Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, которое проявляется в движениях, выполняемых со значительной скоростью, и оценивается показателем скорости движения. Для данного вида проявления силовых способностей не требуется максимальное напряжение мышц, а необходима быстрота развития напряжения (скорость сокращения мышц). Взрывная сила характеризует способность человека по

ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в минимально короткое время.

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. Статическая силовая выносливость характерна для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения мышц в определенной позе [35].

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

Под физическими качествами принято понимать врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

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

### 1.3 Туризм как средство физической подготовки подростков

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

П.С. Борисов [5] считает, что туризм целесообразно определять как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально-деловых.

Е.Л. Писаревский [38] считает, что туризм – это 1) особая форма передвижения людей по маршруту; 2) вид путешествия; 3) нахождение вне постоянного места жительства и аспект временности пребывания в объекте поездки; 4) форма умственного и физического воспитания, реализуемая через социально-гуманитарные функции туризма: воспитательную, образовательную, оздоровительную, спортивную; 5) популярная форма организации отдыха; 6) отрасль хозяйства; 7) сегмент рынка.

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

иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания».

Существуют различные классификации видов туризма, исходя из разных базовых классификационных принципов или признаков. Спортивный туризм (sports tourism) имеет целью занятия физкультурой и спортом, поддержание физической формы посредством участия в спортивных мероприятиях и специализированных классах (треккинг, скалолазание, пешие, велосипедные, конные, горнолыжные путешествия, дайвинг, яхтинг, рафтинг, серфинг и др.) под руководством инструкторов.

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

Е.В. Бунина определяет спортивный туризм как вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм – не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм, лозунгом которого является «Духовность–Спорт– Природа» [7].

О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина под спортивным туризмом понимают вид спорта, социально ориентированная сфера и образ жизни значительной части общества, для которой он служит эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и

самосовершенствования, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями [34].

В.Ю. Сморгачев, Г.Н. Голубева определяют спортивный туризм как вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в искусственном рельефе [47].

Н.Е. Пелевина определяет спортивный туризм как вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [40].

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].

Н.В. Иванова отмечает, что спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с существенным проявлением физических и морально-волевых качеств. К развитию таких физических качеств туриста–спортсмена, как общая и специальная выносливость, сила, координация, предъявляются комплексные повышенные требования. Соревнования в спортивном туризме заключаются в выявлении сильнейших участников или команд (туристских групп) и проводятся по двум группам дисциплин, включенных во Всероссийский

реестр видов спорта (ВРВС) – в группе дисциплин «Маршрут» и в группе дисциплин «Дистанции». Соревнования в группе дисциплин «Маршрут» заключаются в прохождении в природной среде туристских маршрутов, их оценке судейской коллегией и выявлении сильнейших туристских групп. При участии в соревнованиях, группы соревнуются в прохождении маршрутов соответствующих категорий сложности. Соревнования в группе дисциплин «Дистанции» заключаются в прохождении участниками без нарушения правил и в максимально короткое время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, встречающиеся в условиях реальных спортивных походов, требующие их преодоления с использованием специальных технических приемов и способов [23].

Е.А. Павлов, И.В. Белякова отмечают, что детско-юношеский туризм является эффективным средством обучения, воспитания, оздоровления, социальной адаптации, приучения детей к здоровому образу жизни, познания родного края, а также патриотического воспитания. В современных условиях повсеместного внедрения норм ГТО («Готов к труд и обороне») детско-юношеский туризм, реализуемый в рамках базовой физической культуры, является действенным средством подготовки учащихся к сдаче норм ГТО. Согласно статистике Министерства спорта РФ, из 130 видов спорта туризм на современном этапе по массовости прочно занимает 11 место. Туризм достаточно активно развивается как вид спорта, наблюдается положительная динамика роста численности занимающихся [39].

Л.А. Вяткин, Д.Н. Немытов, Е.В. Сидорчук отмечают положительное влияние туризма на организм, что позволяет использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – один из методов внеклассной работы. 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 [11].

В.И. Ганопольский считает, что занятия спортивным туризмом имеют свои характерные особенности: это эффективный метод оздоровления организма, т. к. длительный промежуток времени занимающиеся находятся на природе и заняты активными видами деятельности; общедоступность и посильность, т.к. учащиеся с различной физической подготовкой, интересами и разного пола могут заниматься туризмом и выбирать тот вид спортивного туризма, который будет им наилучшим образом подходить; массовость, т.к. спортивный туризм представляет собой общественное движение, цель которого формирование здорового образа жизни человека и общества в целом; многофункциональность, т. к. спортивный туризм удовлетворяет спортивные, духовные и познавательные потребности человека (воспитывает любовь к природе, способствует развитию волевых качеств и проявлению инициативы, дает возможность общения и расширяет кругозор); спортивная дисциплина, т. к. существуют ступени (разряды) и звание мастера спорта, которые присваиваются в туристско-спортивных соревнованиях [13].

В.А. Таймазов считает, что в туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу, прикладные навыки ориентирования на местности и самообслуживания. Особенные условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных свойств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, ответственности и дисциплины, организаторских качеств [51].

По мнению Ю.Н. Федотова, Д.В. Смирнова, Ю.С. Константинова, спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом, представлен прикладными упражнениями, заимствованными из спортивного туризма, такими как дозированная ходьба по пересеченной

местности с отягощением (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 [53].

Л.П. Долгополов считает, что основными физическими качествами в спортивном туризме являются: выносливость (общая, скоростная и скоростно-силовая); быстрота; сила; координация [20]. Г.Н. Голубева, В.Ю. Сморгачев, выделяют основные профессионально-важные качества для занимающихся спортивным туризмом: общая выносливость; значительный объем оперативной памяти; скоростно-силовые способности; уверенность в себе; решительность; эмоциональная устойчивость; быстрое и эффективное переключение внимания; концентрация внимания; 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 [47].

Т.И. Гринева, Л.Н. Таран исследовали влияние занятий спортивным туризмом на уровень физической подготовленности мальчиков 10–12 лет. Анализ уровня физической подготовленности юных туристов позволил установить достоверные сдвиги по таким показателям, как скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость [16].

В настоящее время в спортивном туризме получили развитие восемь видов: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелео-, автомо-, парусный и велосипедный. А.П. Дурович пешеходный туризм определяет как передвижение на маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком,

для высоких категорий сложности – в районах со сложным рельефом и климатическими условиями [21].

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

О.К. Николаева, А.Е. Тарасов отмечают, что особое значение для организации пешеходного туризма имеет физическая, техническая и волевая подготовка туристов. Для обучения туристской технике необходимо использовать лекции, беседы, кинофильмы, участие в соревнованиях, а также и самостоятельную работу по совершенствованию теоретических знаний [36].

В.В. Благово рассматривает различные аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму: первое – это высокая профессиональная квалификация преподавателя, обладающего личным богатым опытом участия и руководства сложными походами и восхождениями; второе – преподаватель должен уметь доходчиво и интересно подать материал. Третье – недостаточно доходчиво рассказать об особенностях применения тех или иных приемов. Необходимо проиллюстрировать их картинками, видеороликами, чертежами и схемами, которые бы дополняли рассказ. Особо следует подчеркнуть жизненную необходимость строгого выполнения приемов, приводя примеры драматических и трагических финалов, вызванных некомпетентностью или слабостью участников похода [3].

А.М. Ларионов выделяет разнообразные организационные формы педагогического процесса в спортивном туризме: учебные, тренировочные и контрольные. Используются в основном три формы занятий: теоретическое

занятие, практическое занятие, спортивное соревнование. Основные задачи теоретических занятий по спортивному туризму – ознакомление с целью деятельности, структурой и процессом освоения знаний, умений, навыков; формирование представлений о целостном эффекте деятельности, а также об условиях, правилах, методах совершенствования при использовании различных форм занятий. Практические, или тренировочные, занятия призваны решать задачи формирования знаний, умений путем освоения отдельных компонентов и их взаимосвязи в процессе деятельности, развивать и совершенствовать качества и функционирование способностей всей системы, общей функциональной подготовленности и готовности к конкретной туристско-спортивной деятельности. Спортивное соревнование представляет собой особый воспитательный стимул развития и совершенствования качеств, способностей, умений и навыков, а также действует как информация обратной связи, показатель состояния и уровень целевой деятельности, степень готовности к ее выполнению [30].

С.К. Рябина, С.В. Соболев, Н.В. Соболева отмечают, что физическая подготовка в спортивном туризме должна обеспечить: общую физическую подготовленность; специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий; закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п. [48]

Выносливость – одно из самых важных физических качеств в спортивном туризме. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолевать сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Основным методом тренировки общей выносливости туристов в начальный период занятий – равномерный, с длительностью выполнения упражнений в

однократном режиме не менее 30 минут. Дальнейшее спортивное совершенствование туристов и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Выносливость развивают: бег по пересеченной местности (не менее 5 км), туристские походы однодневные (не менее 20 км) или двухдневные (не менее 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировках в течение многих часов.

Развитие силы – это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. В 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.

## Выводы по главе 1

1. 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.

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

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

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

3. Спортивный туризм – это средство физической подготовки, вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде, 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. Опытнo-экспериментальная работа по физической подготовке подростков, занимающихся туризмом**

### **2.1 Изучение уровня физической подготовки подростков**

Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе МАОУ ДОД «СДЮТурЭ» г. Новотроицк, Оренбургская область. В эксперименте приняли участие подростки 11–12 лет, 21 человек.

Для проведения эксперимента все участники были разделены на две подгруппы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу входило 11 подростков, экспериментальную – 10. Все участники эксперимента ранее не занимались спортивным туризмом.

Для определения эффективности влияния занятий по спортивному туризму на физическую подготовленность подростков было проведено тестирование, которое включало в себя 3 теста. Тестирование проводилось до начала и после окончания исследования.

Тест 1 «Смешанные упоры».

Цель: измерение скоростной выносливости.

Проведение теста: тест выполняется в зале из положения основная стойка. По сигналу ученик переходит в упор присев, упор, лежа, упор присев и возвращается в основную стойку. Упражнение «Смешанные упоры» повторяется шесть раз подряд с максимальной быстротой. По секундомеру фиксируется время на шесть повторений.

Тест 2 «Прыжок в длину с места».

Цель: измерение скоростно-силовых способностей.

Проведение теста: прыжок выполняется в спортивном зале. Испытуемый становится у линии. Толчком двумя ногами в сочетании махом руками выполняет прыжок, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из

трех попыток фиксируется в сантиметрах по следам пяток в момент приземления.

Тест 3 «Подтягивание».

Цель: измерение силы мышц рук.

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

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

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

Расчет t-критерия Стьюдента производится по формуле:

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

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 ( $t_p$ ) сравнивается с табличным значением ( $t$ -критерий критический,  $t_t$ ).

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

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

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

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

№ испытуемых	Начало эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа
1	169	170
2	170	168
3	172	175
4	170	180
5	175	165
6	168	169
7	165	170
8	175	171
9	171	172
10	172	168
11	170	-
$\bar{x}$	170,3	170,8
$\sigma$	2,9	4,2
$t_p$	0,3	

t <sub>т</sub>	2,09
p	0,05

Примечание:  $\bar{x}$  – среднее значение,  $\sigma$  – дисперсии,  $t_p$  – значение t-критерия, полученное при расчетах,  $t_t$  – значение t-критерия критического, табличное значение,  $p$  – вероятность допустимой ошибки.

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

В таблице 2 представлены результаты сравнения показателей выносливости учащихся.

Таблица 2. Результаты исследования показателей выносливости экспериментальной и контрольной группы (тест «Смешанный упор»), в с

№ испытуемых	Начало эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа
1	12,5	12,1
2	12,7	12,3
3	12,3	12,5
4	12,1	13,7
5	12,4	12,2
6	12,5	12,0
7	12,1	12,1
8	12,0	12,3
9	12,2	12,2
10	12,4	12,4
11	12,3	-
$\bar{x}$	12,3	12,3
$\sigma$	0,21	0,21
$t_p$	0	
$t_t$	2,09	
$p$	0,05	

Примечание:  $\bar{x}$  – среднее значение,  $\sigma$  – дисперсии,  $t_p$  – значение t-критерия, полученное при расчетах,  $t_t$  – значение t-критерия критического, табличное значение,  $p$  – вероятность допустимой ошибки.

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

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

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

№	Начало эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа
1	6	6
2	6	7
3	7	7
4	8	6
5	7	8
6	6	5
7	8	6
8	7	7
9	6	6
10	6	6
11	7	-
x	6,7	6,4
$\sigma$	0,74	0,71
tp	0,94	
tt	2,09	
p	0,05	

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

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

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

## **2.2 Разработка методики по физической подготовке подростков, занимающихся спортивным туризмом**

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

Занятия разработаны на основе программ, изданных ЦДЮТур Минобразования России «Спортивное ориентирование». Содержание занятий опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков) и предполагает всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

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

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

Основные разделы:

1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная.
2. Техника пешего и лыжного туризма. Краеведение.
3. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни
4. Культурология, коллективные и творческие дела.

Программа рассчитана на 1 год, 219 часов занятий в году (6 часов в неделю). Во время обучения планируется многодневных походов (пеших, лыжных), участие в туристском слете, туристском лагере, сборах и соревнованиях.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Занятия делятся на следующие виды: первоначального изучения материала; повторительно-обобщающие; комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения; практические. Первые два вида занятий – теоретические. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи.

На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях. На практических занятиях отбатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

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

Методы	Характеристика	Пример использования
Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или

		развития общей выносливости в подготовительный период
Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рванный бег, перемена скорости при беге
Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН)	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек
Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов
Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата
Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
Метод отягощения	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой	Бег в страховочной системе, каске с грузом
Метод выполнения упражнений до отказа	Характеризуется высоким уровнем нагрузки	Отжимание, приседание до отказа
Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Стимулирует двигательную активность, проявления творчества

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

Таблица 5. Ожидаемые результаты

Раздел программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная.</li> <li>2. Техника туризма. Основы туризма.</li> <li>Краеведение.</li> </ol>
Ключевые слова, основные термины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слова-предметы: руководитель группы, маршрут, план, компас, топография, карта, снаряжение, бивак, карабин, обвязка, система, узлы, карабин, жумар, восьмерка.</li> <li>2. Слова-действия: страховать, обвязывать, сигналить, тренироваться, отсекать, сопровождать.</li> <li>3. Туристский слет, полоса препятствий, контрольно-туристический маршрут (КТМ), дистанция.</li> <li>4. Туристские нормативы, спортивный туризм.</li> <li>5. Брод, переправа, перила.</li> </ol>
Должен знать и понимать	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знать не менее семи видов туризма и их особенности,</li> <li>2. знать обязанности завхоза, реммастера, фотографа, культорга, дежурных по кухне;</li> <li>3. Вязать 10 узлов;</li> <li>4. перечень снаряжения личного и группового для одно-, трехдневного похода, требования к нему;</li> <li>5. типы рюкзаков, спальных мешков, палаток, требования, преимущества и недостатки;</li> <li>6. специальное снаряжение, требования к нему.</li> <li>7. типы костров и их назначение, меры безопасности при разведении костра и во время готовки;</li> <li>8. организовать бивак, поставить палатку, развести костер;</li> <li>9. объективные и субъективные опасности в походе;</li> <li>10. техника передвижения на равнине, по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.</li> </ol>
Должен уметь	В области техники туризма:

	<p>1. технически грамотно передвигаться по пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам, используя приемы самостраховки;</p> <p>2. передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности непрерывно в течение 40-45 минут в пешем походе и 25-30 минут в лыжном;</p> <p>3. самостоятельно пользоваться карабином и обвязкой;</p> <p>4. вязать 6 основных узлов.</p> <p>В области хозяйственно-бытовой деятельности:</p> <p>1. самостоятельно укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт;</p> <p>2. самостоятельно выбирать место для привала и ночлега;</p> <p>3. самостоятельно устанавливать палатки и собирать их;</p> <p>4. самостоятельно заготавливать дрова, разводить костер, уметь тушить его водой, песком, брезентом;</p> <p>5. грамотно осуществлять сушку обуви и одежды, убирать территорию, с помощью руководителя свертывать лагерь;</p> <p>6. с помощью руководителя составлять меню, упаковывать продукты, готовить пищу на костре</p>
--	--

Учебный план занятий представлен в таблице 6.

Таблица 6. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Предполагаемый результат
		всего	теория	практ.	
1.	Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная.	108	19	89	Знание основ правил спортивного туризма. Знание 10 основных узлов. Умение применять их в практике. Умение работать с веревкой. Знание страховки первого участника. Прохождение дистанции по туртехники.
1.1	Соревнования по спортивному туризму. Дистанция пешеходная и лыжная.	3	2	1	
1.2	Регламент. Правила. Узлы. Работа с веревкой.	9	2	7	
1.3	Страховка и сопровождение.	3	1	2	
1.4	Дистанция по	36	3	33	



1.5	туртехнике 1 класс. (отработка техники этапов, прохождение этапов). Дистанция по КТМ – 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).	33	6	27	Прохождение дистанции по КТМ. Знание транспортировки пострадавшего. Умение оказать первую помощь. Участие в соревнованиях по туризму.
1.6	Поисково-спасательные работы	6	2	4	
1.7	Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам	18	3	15	
2	Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.	21	11	10	Знание правил поведения в лесу. Знание истории развития туризма. Умение правильно развешивать бивуак. Знание требований к снаряжению. Знание правил организации движения в походе. Участие в походе. Краеведение. Знакомство с маршрутами, разработка. Знание правил безопасности. Организация страховки. Аварийная сигнализация
2.1	Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.	1	1	-	
2.2	Организация туристского быта. Снаряжение.	12	6	6	
2.3	Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение.	6	3	3	
2.4	Техника безопасности в походе.	2	1	1	
3	Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.	73	1	72	Получить навыки физических и специальных упражнений Знание упражнений на растягивание и
3.1	Врачебный контроль.	4	1	3	

3.2	Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена. ОФП. Здоровый образ жизни.	41	-	41	расслабление мышц после силовых нагрузок. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса.
3.3	СФП	28	-	28	Знание комплекса гимнастики. Разминка, заминка. Навык применения оздоровительных процедур на воздухе и в воде.
4	Культурология, коллективные и творческие дела.	17	-	17	Участие в экологических акциях.
4.1	Участие в общественно полезной работе.	2	-	2	Помощь по благоустройству центра.
4.2	Участие в культмассовых мероприятиях.	15	-	15	Организация досуговых мероприятий кружка.

#### Содержание занятий.

1. Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. 1 класс.

1.1 Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.

Сведения о соревнованиях по туристскому многоборью. Нормативы по туризму. Правила соревнований по туристскому многоборью. Виды соревнований. Туртехника. Этапы туртехники. Система штрафов. Контрольный туристический маршрут (КТМ). Этапы. Поисково-спасательные работы (ПСР). Ралли, короткая дистанция. Документация соревнований. Итоговое занятие. Тест по правилам соревнований и системе штрафов.

Формы занятий: лекция, тест.

1.2 Узлы. Работа с веревкой.

10 основных узлов. Способы вязки, применение узлов. Знание видов веревки. Терминология при работе с веревкой. Уход за веревкой и

карабинами. Обвязка. Страховочная система. Полиспаст. Петля самостраховки. Вязка усов. Беседка. Работа с карабинами с муфтой и «автоматом». Типы карабинов и их применение.

Практика. Отработка вязки узлов на время (петля самостраховки, 10 основных узлов). Сдача нормативов по вязке узлов. Отработка полиспаста. Вязка беседки на время.

Формы занятий: сдача нормативов, отработка туристских элементов.

### 1.3 Страховка и сопровождение.

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, через каньон, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Самостраховка.

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

Формы занятий: отработка туристских элементов.

1.4 Дистанция по тур технике. 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).

Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду. Этапы туртехники. Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Установка и снятие палатки. Маятник. Подъем, спуск по склону. Переноска пострадавшего. Кочки. Мышеловка.

Практика. Отработка элементов туртехники. Тактика туристских соревнований.

Формы занятий: сдача нормативов, отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

1.5 Дистанция по КТМ – 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).

Организация перил. Полиспаст. Снятие перил. Укладка бревна. Этапы КТМ. Навесная переправа. Траверс по перилам. Спуск и подъем по командным перилам. Организация перил. Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей. Транспортировка груза. Зимний КТМ. Этапы зимнего КТМ: слалом, спуск с поворотами, зигзаг, лыжный спуск, переправа через реку по бревну и навесной, спуск с торможением в заданном квадрате. Переправа по тонкому льду, подъем на лыжах серпантинном. Транспортировка лыж на переправах.

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

Формы занятий: отработка туристских элементов, тренировка, кросс с элементами туристской техники.

1.6 Поисково-спасательные работы 1 класс (отработка техники этапов, прохождение этапов).

Транспортировка пострадавшего. Требования к носилкам. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности и вброд. Транспортировка на волокушах. Аварийная сигнализация. Первая доврачебная помощь пострадавшему.

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

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

1.7 Соревнования по туризму. Конкурсная программа соревнований. Соревнования по туристским навыкам.

Участие в соревнованиях по туризму. Турслет. Конкурсная программа: конкурс поваров, краеведов, конкурс бивуаков, стенгазет. Визитная карточка. Соревнования по туристским навыкам. Разведение костра, установка палатки.

Практика. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

Формы занятий: соревнования.

2. Техника туризма. Основы туризма. Краеведение.

2.1 Развитие туризма в России. Правила поведения в лесу.

История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика. Байки. Правила поведения туристов в лесу, на привалах, перед уходом с привала. Традиции туристского кружка. Сведения о соревнованиях туристов. Нормативы по туризму.

Формы занятий: беседа, просмотр слайдов, фото, фильмов, рассказ.

2.2 Организация туристского быта. Снаряжение.

Перечень снаряжения, требования, характеристика. Виды рюкзаков, спальников, преимущества, недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних и летних походов. Типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток. Их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Ремнабор. Оборудование для костра. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий (погоды, рельефа, физического состояния участников). Выбор места для привалов, ночлега. Основные требования к месту привала.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование (выбор места для палаток, костра, для забора воды, умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палатки. Размещение вещей в ней. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Заготовка дров.

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

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Составления перечня снаряжения с учетом погоды и времени года. Развертывание и свертывание бивуака. Разжигание костра. Заготовка дров. Установка походной палатки.

Формы занятий: беседа, рассказ, поход выходного дня, игра, работа во временных группах, работа с туристским снаряжением.

### 2.3 Организация похода. Подготовка. Техника. Краеведение.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана-графика движения. Изучение района похода: карт, отчет, литературы, запросы в местные образовательные учреждения. Подготовка снаряжения.

Должности и их обязанности. Дежурные. Составление меню, списка продуктов, фасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности замыкающего, направляющего. Режим ходового дня. Общая характеристика препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу, через заросли, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Использование альпенштока. Положение ног, стоп на склоне. Составление отчета похода, схемы, обработка материала. Ремонт и сдача инвентаря. Точка.

Краеведение. Знакомство с маршрутами родного края.

Практика. Составление плана подготовки к 1-3 дневному походу. Составление плана-графика, меню, раскладки продуктов. Использование альпенштока на травянистых склонах. Приготовление пищи на костре. Участие в 1–3 дневном походе. Прохождение склонов.

Формы занятий: беседа, рассказ, поход, игра на местности.

### 2.4 Техника безопасности в походе.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице, в помещениях, в лесу. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности

при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки, командной страховки. Правила пользования альпенштоком, карабином, веревкой. Меры безопасности при работе с топором, пилой, при разведении костра. Знаки аварийной сигнализации. SOS. Азбука Морзе. Объективные и субъективные опасности в походе.

Практика. Отработка техники преодоления препятствий с альпенштоком. Организация переправ с помощью самостраховки. Вязка страховочной петли. Формы занятий: беседа, рассказ, игра «Сигналы бедствия», работа во временных группах, работа с туристским снаряжением.

№ 3 Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни.

3.1 Врачебный контроль. Самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Личная гигиена спортсмена.

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

Практика. Врачебный контроль. Сдача контрольных нормативов. Посещение бассейна.

Формы занятий: беседа, рассказ, сдача контрольных нормативов.

3.2 ОФП. Здоровый образ жизни.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Многоскоки, прыжки в длину, с места, с разбега.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. Однодневные походы.

Задачи таких походов на данном этапе: приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу; обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

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

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

Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах, техника поворотов на месте и в движении, прохождение дистанций 1–3 км, катание с гор, спуски, подъемы, повороты, торможения на склоне, приемы падения.

Подвижные игры: игры с мячом, преодоление полосы препятствий, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, ныряния, плавание под водой, плавание на время и без учета времени.



Здоровый образ жизни. Изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

### 3.3 СФП.

СФП направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости и силовой выносливости. На выносливость: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м., многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, бег по заболоченной местности.

На быстроту: бег на скорость на 30, 60, 100, 200, 300 м., быстрое приседание и вставание, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами.

На развитие ловкости: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, реку, переправа по качающему бревну, подъем по крутым склонам. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями, прыжки через скамейку, поваленное дерево.

На развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и отпускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, стул, из стойки на руках, приседание на 1-2 ногах с отягощениями и без.

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

Техническая подготовка: держание карты, компаса, карточки. Отметка на КП (контрольный пункт).

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

Обучение поворотам на месте и в движении. Контрольные нормативы.

Развитие памяти, внимания, мышления. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях.

Формы занятий: Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

№ 4 Культурология, коллективные и творческие дела.

4.1 Участие в общественно полезной работе.

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

4.2 Участие в культмассовых мероприятиях.

Культмассовые мероприятия объединения. Подготовка сценария, разработка мероприятий, инсценировка. Подготовка визитной карточки. Проведение соревнований.

Формы занятий: вечера, праздники, игры.

## 2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

После реализации программы была повторно проведена диагностика физической подготовленности подростков.

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

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

№	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа
1	169	170	186	197
2	170	168	182	190
3	172	175	190	202
4	170	180	185	205
5	175	165	192	198
6	168	169	197	199
7	165	170	188	201
8	175	171	191	203
9	171	172	189	201
10	172	168	193	200
11	170	-	185	-
x	170,3	170,8	188,9 =190	199,6 =200
σ	2,9	4,2	4,5	4,1
tp	0,3		5,7	
tt	2,09			
p	>0,05		<0,05	

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

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

В таблицах 8 представлена статистическая обработка результатов выполнения теста «Прыжки в длину с места» учащихся контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

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

№ п/п	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до эксп-та	после эксп-та	прирост	до эксп-та	после эксп-та	прирост
1	169	186	17	170	197	27
2	170	182	12	168	190	22
3	172	190	18	175	202	27
4	170	185	15	180	205	25
5	175	192	17	165	198	33
6	168	197	29	169	199	30
7	165	188	23	170	201	31
8	175	191	16	171	203	32
9	171	189	18	172	201	29
10	172	193	21	168	200	32
11	170	185	15	-	-	-
$\sigma$	4,64			3,52		
$t_p$	12,9			26,12		
$t_t$	2,09			2,1		
$p$	< 0,05			< 0,05		

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

В контрольной группе показатели скоростно-силовых способностей после эксперимента выше, чем до. Так как значение  $t$  расчетного = 12,9 >  $t$  табличного = 2,09, то можно сделать следующий вывод: за прошедший учебный год у контрольной группы показатель прыжка в длину с места достоверно (существенно) изменился.

В экспериментальной группе значение  $t_p = 26,12 > t_t = 2,1$ . Это значит, за прошедший учебный год у экспериментальной группы результаты прыжка в длину с места достоверно (существенно) изменились, о чем свидетельствуют приросты показателей.

В таблице 9 представлены результаты сравнения показателей выносливости учащихся.

Таблица 9. Результаты систематического сравнения показателей выносливости экспериментальной и контрольной группы

№	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа
1	12,5	12,1	11,5	10,2
2	12,7	12,3	11,5	10,4
3	12,3	12,5	11,4	10,5
4	12,1	13,7	11,2	10,7
5	12,4	12,2	11,4	10,1
6	12,5	12,0	11,5	10,0
7	12,1	12,1	11,2	10,2
8	12,0	12,3	11,0	10,3
9	12,2	12,2	11,1	10,5
10	12,4	12,4	11,5	10,6
11	12,3	-	11,3	-
x	12,3	12,3	11,3	10,4
$\sigma$	0,21	0,21	0,18	0,23
tp	0		10	
tt	2,09			
p	>0,05		<0,05	

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

На конец эксперимента  $t_p=10 > t_t=2,09$ , при уровне значимости  $p=0,05$ , различие между результатами экспериментальной и контрольной группами являются достоверными. Значит, за время эксперимента показатель скоростной выносливости подростков экспериментальной группы возрос и достоверно выше показателей подростков контрольной группы.

Результаты теста «Смешанные упоры» подростков обеих группы представлены в таблице 10.

Таблица 10. Уровень скоростной выносливости учащихся контрольной группы (смешанные упоры), в секунду

№ п/п	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до эксп-та	после эксп-та	прирост	до эксп-та	после эксп-та	прирост
1	12,5	11,5	1	12,1	10,2	1,9
2	12,7	11,5	1,2	12,3	10,4	1,9
3	12,3	11,4	0,9	12,5	10,5	2
4	12,1	11,2	0,9	12,7	10,7	2
5	12,4	11,4	1	12,2	10,1	2,1
6	12,5	11,5	4	12,0	10,0	2
7	12,1	11,2	0,9	12,1	10,2	1,9
8	12,0	11,0	1	12,3	10,3	2
9	12,2	11,1	1,1	12,2	10,5	1,7
10	12,4	11,5	0,9	12,4	10,6	1,8
11	12,3	11,3	1	12,1	10,2	1,9
$\sigma$	0,15			0,12		
tr	2,44			47,5		
tt	2,09			2,1		
p	<0,05			<0,05		

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

В контрольной группе  $t_{\text{расч.}} = 2,44 > t_{\text{табл.}} = 2,09$  при уровне значимости  $p=0,05$ . За прошедший учебный год у подростков контрольной группы показатель скоростной выносливости возрос. Однако, у экспериментальной группы этот показатель на более высоком уровне.

В экспериментальной группе  $t_{\text{расч.}} > t_{\text{табл.}}$  при уровне значимости  $p=0,05$  различия между показателями скоростной выносливости подростков экспериментальной группы до и после эксперимента достоверны.

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

Таблица 11. Результаты статистического сравнения показателей силы мышц рук при подтягивании учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента и в конце эксперимента, (количество раз)

№	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа
1	6	6	7	11
2	6	7	7	12
3	7	7	8	13
4	8	6	9	12
5	7	8	9	14
6	6	5	8	10
7	8	6	9	11
8	7	7	8	12
9	6	6	7	11
10	6	6	8	10
11	7	-	9	-
x	6,7	6,4	8,1	11,6
$\sigma$	0,74	0,71	1,03	1,26
tp	0,94		7,68	
tt	2,09			
p	>0,05		<0,05	

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

На конец эксперимента  $tp > tt$ , то при уровне значимости  $p=0,05$ , различия между результатами подростков экспериментальной и контрольной групп достоверны.

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

В контрольной группе  $t_{\text{расч.}} = 9,3 > t_{\text{табл.}} = 2,09$ . За прошедший учебный год у контрольной группы показатель силы достоверно изменился. Это объясняется закономерным приростом показателей в этом возрасте. Однако у экспериментальной группы этот показатель значительно выше.

В экспериментальной группе  $t_{\text{расч.}} > t_{\text{табл.}}=2,1$ , то при уровне  $p=0,05$  различия между показателями силы до эксперимента и после эксперимента достоверны (существенны).

Таблица 12. Результаты статического сравнения показателей экспериментальной и контрольной групп уровня силы мышц рук при подтягивании, количество раз

№ п/п	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до эксп-та	после эксп-та	прирост	до эксп-та	после эксп-та	прирост
1	6	7	1	6	11	5
2	6	7	1	7	12	5
3	7	8	1	7	13	6
4	8	9	1	6	12	6
5	7	9	2	8	14	6
6	6	8	2	5	10	5
7	8	9	1	6	11	5
8	7	8	2	7	12	5
9	6	7	1	6	11	5
10	6	8	2	6	10	4
11	7	9	2	-	-	-
$\sigma$	0,51			0,63		
$t_p$	9,3			26		
$t_t$	2,09			2,1		
$p$	< 0,05			< 0,05		

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков, способствуют повышению показателей скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, силы мышц рук.



## **Выводы по главе 2**

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

2. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе. Основные разделы: Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. Техника пешего и лыжного туризма. Краеведение. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни. Культурология, коллективные и творческие дела. Во время обучения проведены походы (пешие, лыжные), туристские сборы и соревнования.

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

## Заключение

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

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

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы были разработаны и проведены занятия по спортивному туризму в экспериментальной группе. Основные разделы: Спортивный туризм. Дистанция пешеходная и лыжная. Техника пешего и лыжного туризма. Краеведение. Общая и специальная физическая подготовка. Здоровый образ жизни. Культурология, коллективные и творческие дела. Во время обучения проведены походы (пешие, лыжные), туристские сборы и соревнования.

После реализации программы была повторно проведена диагностика физической подготовленности подростков. По результатам тестирования

было выявлено, что занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков, способствуют повышению показателей скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, силы мышц рук.

Таким образом, систематическое проведение занятий по спортивному туризму положительно влияет на физическую подготовленность подростков. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза исследования подтвердилась.

## Список литературы

1. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие / А.В. Бабкин. – Ростов-на/Д., 2008. – 119 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – № 1. – С.26-33.
3. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм / 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 / 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. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие / П.С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
6. Букреева, Д.П. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков: монография / Д.П. Букреева, С.А. Косилов, А.П. Тамбиева. – М.: Педагогика, 1975. – 160 с.
7. Бунина, Е.В. Спортивный туризм / Е.В. Бунина // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 28. – С. 106-109.
8. Верхошанский, Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 250 с.
9. Владенко, В.В. Влияние спортивного туризма на развитие физического состояния туристов / В.В. Владенко // Уральский научный вестник–, 2016. – Т. 5.№2. – С. 51-52.
10. Выготский, Л.С. Психология / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2015. – 1008 с.

11. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
12. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) / С.И. Гальперин. – М.: Высшая школа, 1974. – 468 с.
13. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник / В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.
14. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.
15. Гориневский, В.В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием / В.В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с.
16. Гринева, Т.И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом / Т.И. Гринева, Л.Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 49-52.
17. Громыко, В.В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В.В. Громыко, И.А. Лысова, Г.Л. Шубина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 2. – С. 60-64.
18. Гужаловский, А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: ФиС, 1984. – С. 211-223.
19. Гуляева, С.С. Регулирование физических нагрузок на уроках физической культуры / С.С. Гуляева, П.Д. Гуляев // Физическая культура и спорт в современном обществе: труды Всерос. науч. конф. / ДВГАФК. – Хабаровск, 2011. – С.72-74.

20. Долгополов, Л.П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности / Л.П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 3-4 (28-29). – С. 31-34.
21. Дурович, А.П. Организация туризма / А.П. Дурович. – СПб.: Питер, 2009. – 222 с.
22. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 444 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 / 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! / Ю.С. Константинов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 1. – С. 69-84.
26. Кудинова, В.А. Индивидуальная оценка физической подготовленности школьников / В.А. Кудинова // Физическая культура в школе. – 2014. – № 8. – С.37-40.
27. Кудинова, В.А. Эффективность обучения двигательным действиям на уроках физической культуры / В.А. Кудинова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 3. – С. 21-25.
28. Кузнецова, Т.Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков / Т.Д. Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 128 с.
29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
30. Ларионов, А.М. Формы организации педагогического процесса в спортивном туризме // А.М. Ларионов // Среднее профессиональное образование. – 2006. – № 11. – С. 18-19.
31. Любимова, З.В. Возрастная физиология: в 2 ч. Ч. 1 / З.В. Любимова. – М.: Владос, 2004. – 304 с.

32. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : общие основы теории и методики физ. воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
34. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта / О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // Science Time. – 2016. – №6(30). – С. 217-220.
35. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
36. Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. – 2015. – № 11-2. – С. 251-253.
37. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
38. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
39. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10 № 3 (64). – С. 53-59.
40. Пелевин, Н.К. Педагогика молодежного спортивного туризма / Н.Е. Пелевина // Gaudeamus Igitur. – 2016. – № 3. – С. 46-48.
41. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
42. Прищепа, И.М. Возрастная анатомия и физиология / И.М. Прищепа. – Минск: Новое знание, 2006. – 416 с.

- 43.Расцелуева, Н.В. Особенности начальной подготовки в спортивном горном туризме / Н.В. Расцелуева, В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 146-150.
- 44.Роледер, Л.Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе / Л.Н. Роледер // Молодой ученый. – 2016. – №5. – С. 772-774.
- 45.Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин. – М.: Академия, 2004. – 448 с.
- 46.Сафронов, Р.А. Спортивный туризм как специфический вид туризма / Р.А. Сафронов, Г.К. Авагян // Инновационная экономика и современный менеджмент. – 2015. – №3(4). – С. 44-48.
- 47.Сморчков, В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме / В.Ю. Сморчков, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 375.
- 48.Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – Красноярск: СФУ, 2014. – 134 с.
- 49.Сонькин, В.Д. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития / В.Д. Сонькин // Физиология развития ребенка / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – 2000. – 319 с.
- 50.Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Н.В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015. – 256 с.
- 51.Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
- 52.Туманцев, В.М. Развитие физических качеств у школьников / В.М. Туманцев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С.63-65.



53. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
54. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 292 с.
55. Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды / Д.И. Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2014. – 432 с.
56. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 128 с.
57. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
58. Черемшанов, С.В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма / С.В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. – С. 141-146.
59. Шматько, Л.П. Туризм и гостиничное хозяйство: учебное пособие / Л.П. Шматько. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. – 352 с.
60. Ярмоленко, В.А. Возрастные особенности координации движений у девочек 11-14 лет / В.А. Ярмоленко // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1984. – № 2. – С. 69-71.