



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Методика специальной физической подготовки школьников,

занимающихся спортивным туризмом

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

62,52 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

« 28 » марта 2025 г.

зав. кафедрой ТимФКиС

Жабakov В.Е.

Выполнил:

студент группы ОФ-522/073-5-1

Глазков Никита Андреевич

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук, профессор

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ.....	7
1.1.Туризм в системе физической подготовки школьников 7	
1.2.Возрастные особенности специальной физической подготовки школьников, занимающихся спортивным туризмом	14
1.3.Методические основы специальной физической подготовки школьников, занимающихся спортивным туризмом	21
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	31
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБОСНОВАНИЮ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ	33
2.1. Организация опытно-экспериментальной работы.....	33
2.2. Реализация методики специальной физической подготовки школьников 14-16 лет прикладными упражнениями спортивного туризма	37
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	46
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Людям нравится чувство приключения и адреналин, который они получают от путешествий. Новые места, неизведанные дороги и неожиданные ситуации делают каждый день особенным. Спортивный туризм в современном мире становится все более популярным и актуальным по нескольким причинам:

Здоровье и фитнес: спортивный туризм способствует улучшению физического здоровья и поддержанию хорошей физической формы. Пешие походы, велопогулки, рафтинг и другие виды активного отдыха помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить мышечный тонус и координацию движений.

Экологическое образование: спортивный туризм позволяет людям ближе познакомиться с природой и ее уникальными экосистемами. Это помогает развивать экологическую сознательность и ответственность за сохранение окружающей среды.

Социальная интеграция: участие в спортивных мероприятиях и походах помогает людям знакомиться друг с другом, находить новых друзей и укреплять социальные связи. групповые походы способствуют развитию командного духа и взаимопомощи.

Развлечение и приключения: спортивный туризм предлагает множество возможностей для увлекательного времяпрепровождения и получения адреналина. Походы в горы, сплав по рекам, трекинг и другие виды активностей позволяют испытать себя и получить незабываемые впечатления.

Психологическая разгрузка: активный отдых на природе помогает снять стресс, расслабиться и отдохнуть от городской суеты. Природа является отличным местом для медитации и восстановления душевного равновесия.

Развитие навыков: спортивный туризм требует определенных знаний и умений, таких как ориентирование на местности, использование туристического снаряжения, оказание первой помощи и многое другое. Регулярные занятия спортивным туризмом помогают развивать эти навыки и повышать уровень подготовки.

В Челябинской области проводится большое количество туристских слетов и первенств. В условиях роста интереса к активным видам отдыха и здоровому образу жизни спортивный туризм является одним из перспективных направлений физической культуры, способствующих всестороннему развитию личности. Он включает в себя широкий спектр физических упражнений и навыков, которые формируют у школьников выносливость, силу, координацию, а также психологическую устойчивость и умение работать в команде.

Наше исследование основано на регламентирующих туризм в стране № 143-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 22 июня 2024 года и приказ министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. №1038 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм".

Тему туризма разрабатывали такие специалисты как Абаев В.А., Асташкин И. А., Долгих А. А., Зданович С. А., Мухамедова В. Н., Рокин А. А., и другие. Они внесли значительный вклад в развитие теоретических основ, методических подходов и практических аспектов спортивного туризма в России.

Несмотря на возросший интерес к спортивному туризму, существует недостаточное количество методических разработок, направленных на специальную физическую подготовку школьников в рамках данного вида спорта. Современные программы физической подготовки зачастую не полностью учитывают специфические требования спортивного туризма, что может привести к снижению эффективности обучения и тренировочного

процесса. Кроме того, возрастание конкуренции на спортивных соревнованиях требует изменений по улучшению подготовки школьников, что возможно только при разработке и внедрении современных методик тренировки.

Для успешных занятий спортивным туризмом необходимо уделять особое внимание специальной физической подготовке школьников, занимающихся спортивным туризмом, поскольку данный вид спорта требует как общефизической выносливости, так и развития специфических навыков, таких как ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий, работа с альпинистским снаряжением.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективную методику специальной физической подготовки школьников, занимающихся спортивным туризмом.

Объект исследования: процесс развития специальных физических качеств школьников, занимающихся спортивным туризмом.

Предмет исследования: методика специальной физической подготовки школьников, занимающихся спортивным туризмом.

Гипотеза: нами выдвинуто предположение о том, что применение специализированной методики, основанной на применении прикладных упражнений спортивного туризма, способствует значительному повышению уровня специальной подготовленности школьников, что улучшает их результаты в спортивных соревнованиях и повышает уровень специальной физической подготовки.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить теоретико-методологические основы специальной физической подготовки школьников средствами спортивного туризма.
2. Разработать методику специальной физической подготовки школьников средствами спортивного туризма.
3. Экспериментально апробировать методику специальной

физической подготовки школьников средствами спортивного туризма.

Исследование проводилось в четыре этапа в период с 2024 по 2025 год. На первом, констатирующем этапе (январь – сентябрь 2024 г.) проводился комплексный анализ актуальных проблем, связанных с организацией учебно-тренировочной деятельности юных туристов. Осуществлялось теоретическое изучение литературы по рассматриваемой теме. Целью данного этапа было обоснование методологических подходов, формулирование цели, определение объекта и предмета исследования, выдвижение гипотезы и постановка исследовательских задач.

Второй этап (сентябрь – ноябрь 2024 г.) был посвящён разработке авторской экспериментальной методики, а также созданию программы опытно-экспериментальной проверки выдвинутой гипотезы.

Третий этап (ноябрь 2024 – февраль 2025 г.) включал практическую реализацию экспериментальной части исследования, оценку эффективности организации учебно-тренировочного процесса юных туристов, обработку и интерпретацию полученных данных, а также уточнение как теоретических положений, так и выводов, полученных в ходе эксперимента.

На заключительном, четвёртом этапе (март – апрель 2025 г.) осуществлялось обобщение и систематизация итогов проделанной работы. Формулировались научные выводы и предлагались методические рекомендации по внедрению разработанной экспериментальной методики в практику.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась тщательным подбором исследовательских методов, соответствующих целям, задачам, объекту и предмету исследования, а также полнотой проведения всех этапов экспериментальной работы по выбранной проблематике.

Квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

1.1. Туризм в системе физической подготовки школьников

Туризм представляет собой особую форму деятельности, направленную на расширение кругозора, укрепление здоровья и формирование морально-волевых качеств личности. Современные исследователи, включая Л. Г. Рубиса, отмечают, что туристическая деятельность способствует гармоничному развитию человека, удовлетворяя потребность в активном отдыхе, познании окружающего мира и общении.[40] Особое значение туризм приобретает в образовательной среде, где он становится эффективным инструментом физического, духовного и социального воспитания школьников.

Туризм как вид спорта был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) в 1949 г. Федерация туризма СССР, как и туризм в составе ЕВСК, просуществовали до 1958 г., а затем по чисто бюрократическим соображениям туризм из ЕВСК был исключен, а Федерация туризма ликвидирована.[6]

После 1958 года на протяжении последующих семи лет развитие спортивного туризма находилось исключительно в ведении туристских советов, представлявших интересы профсоюзных организаций. Несмотря на это, количество происшествий и аварий на маршрутах туристических походов, послуживших ранее причиной исключения туризма из перечня спортивных дисциплин, не только не снизилось, но и заметно увеличилось. Это обстоятельство стало весомым аргументом для возвращения спортивного туризма в Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) в 1965 году [16].

В дальнейшем спортивный туризм неоднократно подвергался трансформациям, отражающим изменения общественно-политического и экономического характера. Сегодня он, как и другие сферы общественной жизни, всё в большей степени подпадает под контроль и регулирование со стороны государства. Это сопровождается возрастанием внимания к его развитию со стороны государственных структур.

Современный спортивный туризм стал значительно более регламентированным. Вместе с тем сохраняется конкуренция между различными министерствами и ведомствами, заинтересованными в его развитии, включая органы, отвечающие за спорт, туризм, образование и молодёжную политику. Такая сложность обусловлена самой природой спортивного туризма: он представляет собой не только массовую оздоровительно-спортивную практику, но и служит основой для коммерческого экстремального туризма. Кроме того, он формирует инфраструктуру подготовки квалифицированных специалистов для работы в национальных парках, зонах рекреации, МЧС, туристско-молодёжных клубах, в управленческом секторе, а также в сфере организации спортивных походов, экспедиций и путешествий.

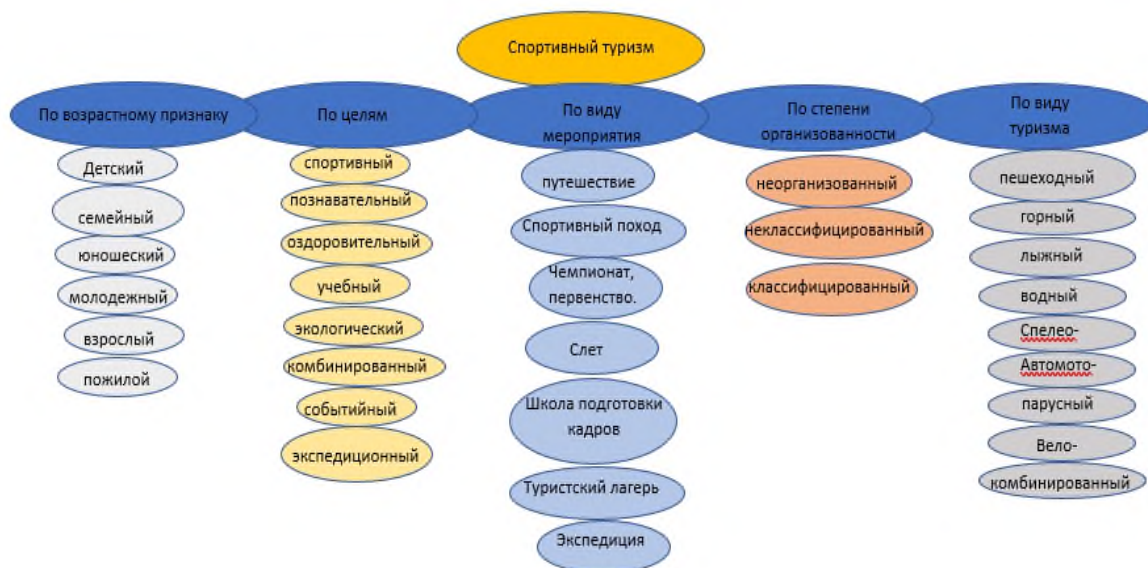


Рисунок 1– Формы спортивного туризма

Спортивный туризм имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа [19].

Спортивный туризм наряду с другими видами спорта включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК). Характерные отличительные признаки образуют различные формы туризма. Основные формы туризма представлены на рисунке 1. Характеристики видов туризма собраны в таблице 1.

Таблица 1– Виды туризма и их содержание

Вид туризма	Характеристика	Требования к участникам
Пешеходный	Пешеходный туризм – это самый распространённый вид спортивного туризма, включающий пешие походы по природным маршрутам различной сложности. Основной задачей является преодоление пересеченной местности, природных препятствий (реки, горы, леса) и ориентирование на местности. Уровни сложности походов варьируются от простых дневных маршрутов до многодневных экспедиций в удаленные районы.	Хорошая физическая подготовка и выносливость. Навыки ориентирования и использования карт и компаса. Умение справляться с экстремальными погодными условиями.
Горный туризм	Этот вид туризма связан с восхождениями и передвижением по горным массивам и высокогорьям. Маршруты проходят через перевалы, ледники, скалы, что требует специфических навыков. Основная цель – достижение вершины, преодоление сложных и опасных участков.	Высокий уровень физической подготовки, навыки альпинизма и работы с горным снаряжением (верёвки, ледорубы, карабины). Знание особенностей высокогорной среды (разреженный воздух, низкие температуры) и умение действовать в экстремальных ситуациях.

Продолжение таблицы 1

Водный туризм	Водный туризм включает сплавы по рекам на байдарках, каноэ, катамаранах, плотам или рафтах. Сплавы могут проходить как по спокойным водоёмам, так и по бурным рекам с порогами, водопадами и другими препятствиями.	Умение управлять плавсредством и справляться с течением и водными препятствиями. Навыки обеспечения безопасности на воде и в случае аварийных ситуаций. Хорошая координация движений и физическая выносливость.
Велосипедный туризм	Этот вид туризма связан с преодолением больших расстояний на велосипеде. Маршруты могут включать как дороги с твёрдым покрытием, так и пересечённую местность. Велосипедные походы различаются по длительности и сложности, начиная от простых прогулок до многодневных экспедиций.	Хорошая физическая форма, выносливость, навыки управления велосипедом в различных условиях (горы, леса, дороги). Знание техники ремонта велосипеда в походных условиях. Способность переносить длительные нагрузки на мышцы.
Лыжный туризм	Лыжный туризм осуществляется в зимнее время года и предполагает передвижение на лыжах по заснеженной местности. Лыжные маршруты варьируются по сложности от простых прогулочных трасс до сложных походов в горной местности.	Высокая физическая выносливость, навыки катания на лыжах, умение передвигаться на сложных снежных участках. Навыки выживания в экстремальных зимних условиях, умение обустроить лагерь.
Спелеотуризм	Спелеотуризм – это путешествия по подземным пещерам и тоннелям. Данный вид спорта предполагает исследование пещерных систем, подземных рек, сталактитовых залов и узких проходов. Пещеры могут представлять собой как относительно простые для исследования пространства, так и сложные и опасные участки с провалами и завалами.	Специфические навыки работы с альпинистским снаряжением, использование фонарей и защитной экипировки. Хорошая физическая форма и умение действовать в ограниченном пространстве. Навыки работы в команде и умение преодолевать страх замкнутого пространства.
Комбинированный туризм	Комбинированный туризм объединяет несколько видов активного туризма в рамках одного маршрута. Например, поход может включать пешеходный участок, велопробег и сплав по реке.	Разносторонняя физическая подготовка, умение адаптироваться к изменяющимся условиям. Опыт в различных видах туризма: пешеходный, водный, велосипедный и т.д.

Туризм, включающий в себя такое многообразие видов, идеально подходит для проекта: «Успех каждого ребенка», реализуемого в МОУ «СОШ № 3», так как каждый ребенок может выбрать направление, которое максимально раскрывает его потенциал.

Овладение всеми формами туризма на профессиональном уровне представляется малореализуемым, учитывая специфику и разноплановость каждого из видов. Так, в зимний период преобладающее значение приобретает лыжный туризм, в то время как в летние месяцы актуализируются практики горного туризма. В то же время, на этапе начальной подготовки представляется целесообразным обеспечить ознакомление обучающихся с различными видами туристской деятельности. Такой подход способствует формированию осознанного выбора спортивной специализации с учётом индивидуальных предпочтений и склонностей. Указанная методологическая установка реализуется в рамках комбинированного туризма, предполагающего интеграцию нескольких видов туристской подготовки в единый учебно-тренировочный процесс.

Подготовка школьников, занимающихся спортивным туризмом, включает в себя комплекс мер, направленных на развитие физических, психологических и социальных качеств, необходимых для успешного участия в этом виде деятельности.

В спортивном туризме для эффективности необходимо сочетать различные виды подготовки, в основе лежит общефизическая, также важны специфические навыки, связанные с преодолением природных препятствий, ориентированием на местности и работой с туристическим и альпинистским снаряжением[1]. (рис.2)



Рисунок 2– Подготовка в спортивном туризме

Физическая подготовка школьников в спортивном туризме направлена на развитие ключевых физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и координация. Упражнения, включенные в тренировки, должны обеспечивать укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие мышечной массы и повышение общей физической выносливости. Спортивный туризм требует длительных физических нагрузок в условиях, приближенных к природным, что делает важным развитие аэробной и анаэробной выносливости.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые помогают школьникам научиться эффективно преодолевать такие препятствия, как крутые подъемы, скалистая местность или водные преграды. Важную роль в этом играет сочетание общих упражнений (бег, прыжки, отжимания) и специализированных тренировок, направленных на развитие навыков работы с туристическим снаряжением.[11]

Помимо физической подготовки, не менее важной является психологическая подготовка школьников. Спортивный туризм связан с преодолением стрессовых ситуаций, которые могут возникать в условиях дикой природы. Для успешного участия в туристических походах школьники должны уметь быстро принимать решения, сохранять

спокойствие в экстремальных ситуациях и эффективно взаимодействовать с командой.

Психологическая подготовка включает тренировки, направленные на развитие устойчивости к стрессу, умения концентрироваться и контролировать свои эмоции. Важным аспектом является обучение школьников техникам саморегуляции, которые позволяют им сохранять психологическое равновесие в сложных условиях.[41]

Спортивный туризм также способствует развитию социальных навыков, поскольку большинство мероприятий проводится в группах. Участие в туристических походах требует от школьников умения эффективно взаимодействовать с командой, распределять обязанности и поддерживать друг друга в сложных ситуациях. Это развивает у школьников чувство ответственности, взаимовыручки и способность работать в коллективе.[23]

Таким образом, теоретические основы подготовки школьников, занимающихся спортивным туризмом, включают комплексный подход, сочетающий физическую подготовку, психологическую устойчивость, овладение специальными физическими навыками и развитие социальных качеств. Этот подход обеспечивает гармоничное развитие личности, помогая школьникам не только достигать высоких результатов в спортивных соревнованиях, но и успешно адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

Спортивный туризм требует от школьников овладения специфическими навыками, которые выходят за рамки обычной физической подготовки. Одним из таких навыков является ориентирование на местности. Школьники должны уметь пользоваться картами, компасом и другими навигационными приборами для точного определения своего местоположения и безопасного прохождения маршрутов.

Также важными являются навыки работы с туристическим снаряжением, такими как установка палаток, разведение костров,

использование альпинистского снаряжения для подъема на крутые склоны или спуска с гор. Эти навыки помогают школьникам не только лучше справляться с физическими нагрузками, но и обеспечивают безопасность в походных условиях.[33]

1.2. Возрастные особенности специальной физической подготовки школьников, занимающихся спортивным туризмом

Каждый возрастной период человека имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности. Поэтому изучение данных особенностей имеет значение в нашем педагогическом исследовании. Эта необходимость обусловлена тем, что прежде чем проводить учебно-тренировочные занятия, следует изучить их возрастные особенности с целью понимания: 1)использования необходимых средств физической культуры для данного возраста; 2) количество и частота проведения учебно-тренировочных занятий; 3) использование методов обучения в данной возрастной группе; 4) какие формы организации занятия используются; 5) какой объем и интенсивность нагрузки должны быть для достижения и решения целей и задач в учебно-тренировочном процессе и т.п.

Описание возрастных анатомо-физиологических особенностей мы встретили в научно-методической литературе Грибановой О.В., [12], Дробинской А. О. [16], Мальцева В. П. и др. [25].

Мальцев В. П. в своем учебном пособие отмечает, что процессы роста и развития являются непрерывным, поступательным и скачкообразным процессом. В каждом возрастном этапе, или периоде происходят изменения, как количественные, так и качественные. [25]

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая

составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.[15]

Спортивный туризм как вид физической активности требует от занимающихся в большей мере специфических физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение туристских маршрутов и преодоление естественных препятствий. Для школьников, которые только начинают осваивать спортивный туризм, важна специально организованная физическая подготовка, направленная на развитие необходимых физических качеств.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. [38]

Таблица 2– Возрастные группы и их особенности

Возрастная группа	Основные физические качества	Специальная подготовка	Дополнительные аспекты
Дети и подростки (6-14 лет)	Координация, гибкость, выносливость	Игровые упражнения, баланс, легкие упражнения с весом, простые туристические задачи	Развитие выносливости и силы активнее после 12-13 лет
Юноши и молодые взрослые (14-25 лет)	Сила, выносливость, скорость	Силовые тренировки (спина, ноги, кор), длительные нагрузки (бег, марш-броски), гибкость	Включение командной работы.

Продолжение таблицы 2

Взрослые (25-40 лет)	Поддержание силы и выносливости	Аэробные и силовые тренировки, упражнения на координацию и баланс, сложные туристические задачи	Гибкость и растяжка особенно важны для предотвращения травм
Спортсмены старше 40 лет	Выносливость, сохранение силы, координация	Аэробные нагрузки (ходьба, бег трусцой, велосипед), умеренная силовая подготовка, упражнения на баланс	Фокус на восстановлении, снижение риска перегрузок

В возрасте 6-14 лет идет активное развитие всех физических качеств, особенно координации, гибкости и выносливости.

Специальная подготовка для детей и подростков в спортивном туризме направлена в первую очередь на развитие координации и гибкости, так как мышцы, суставы и связки еще эластичны и легко адаптируются к различным нагрузкам.

Выносливость и сила начинают активно развиваться после 12-13 лет, когда начинается период полового созревания и растет выработка гормонов, что позволяет вводить более серьезные нагрузки.

Основной акцент в подготовке делается на игровые упражнения, упражнения на баланс и координацию, легкие упражнения с весом и небольшие туристические задачи (преодоление препятствий, простое ориентирование на местности).[53]

Период 14-25 лет характеризуется наивысшими темпами развития силы, выносливости и быстроты. Организм становится более устойчивым к нагрузкам и быстрее восстанавливается.

Специальная подготовка для этой возрастной группы включает уже более серьезные силовые тренировки, развивающие мышцы спины, ног и кора, так как они играют ключевую роль при переноске тяжелого снаряжения и преодолении природных препятствий.

Выносливость развивается при помощи длительных тренировок, включая бег на длинные дистанции, марш-броски с рюкзаком и продолжительные походы.

Важным элементом остается и гибкость, чтобы поддерживать подвижность суставов и уменьшать риск травм при интенсивных нагрузках. В этом возрасте гибкость может требовать уже больше усилий, чем у подростков.

Добавляются элементы командной работы, так как в спортивном туризме часто важны умения взаимодействия в команде для преодоления сложных участков маршрута.[30]

В нашей научной работе мы ориентируемся на группу 14-25 лет. Специальная физическая подготовка для школьников организуется поэтапно и соответствует возрастным особенностям, с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузок. Важно также формировать у школьников понимание основных принципов самоконтроля и безопасности в условиях природной среды.

Специальная физическая подготовка в спортивном туризме требует комплексного подхода и включает в себя следующие направления:

- 1) силовая подготовка – развитие силы мышц, необходимых для подъёма, спуска, работы с верёвками и переноски снаряжения;
- 2) выносливость – тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем для длительных нагрузок, пеших переходов и сложных маршрутов;

3) координация и баланс – развитие ловкости, устойчивости и точности движений при передвижении по сложному рельефу;

4) гибкость и подвижность – упражнения для увеличения амплитуды движений, предотвращения травм и улучшения техники;

5) скоростно-силовые качества – развитие быстроты и взрывной силы для преодоления препятствий, подъёмов и спусков;

6) психологическая подготовка – тренировка стрессоустойчивости, умения принимать решения в экстремальных условиях и работы в команде.

Исследуя потребности спортивного туризма нами выдвинуто предположение что для перехода на этап спортивного совершенствования более эффективно использовать специальную физическую подготовку, нежели общую, исходя из этого мы и сделали упор в нашей работе на нее.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического развития, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется развитие необходимых туристу навыков. [40]

СФП неразрывно связана с развитием основных физических качеств для дальнейшего использования их в специфических условиях туристских маршрутов. (рис. 3)



Рисунок 3 – Специальные физические качества используемые в туризме

Специфика физической подготовки в спортивном туризме состоит в том, что она должна учитывать необходимость адаптации к разным природным условиям так например:

1. Выносливость – позволяет организму долгое время выдерживать нагрузки без значительного снижения темпа. В условиях спортивного туризма она необходима для многокилометровых походов с рюкзаком, а также для преодоления труднопроходимых участков, таких как подъемы, переправы и горные перевалы. Уровень выносливости определяет, сможет ли турист сохранять высокую работоспособность и стабильное самочувствие на протяжении всего маршрута. Развитие выносливости включает длительные аэробные тренировки, например, бег на длинные дистанции, велосипедные прогулки и марш-броски с постепенным увеличением дистанции.[17]

2. Сила и силовая выносливость позволяют преодолевать физические нагрузки, такие как подъемы, спуски, переноска тяжелого рюкзака и преодоление водных препятствий. Спортивный туризм часто требует выполнения специфических упражнений, таких как лазание по веревкам, подъем по наклонной поверхности, переноска группового снаряжения. Силовая выносливость, в отличие от обычной силы, предполагает способность сохранять силу при длительных нагрузках. Развитию силовой выносливости способствуют такие упражнения, как подтягивания, приседания с весом, выпады, тренировки на укрепление кора и спины.

3. Ловкость и координация обеспечивают возможность точного и быстрого реагирования на изменения в условиях маршрута. Туристы должны уметь быстро перемещаться по неустойчивой местности, как каменистые склоны или заболоченные участки. Упражнения на ловкость помогают развить чувство равновесия и синхронизацию движений, что снижает риск травм. Для развития координации используют упражнения на баланс (например, балансирование на одной ноге, хождение по узкой

опоре), а также выполнение сложных движений на нестабильной поверхности.

4. Гибкость необходима для выполнения движений с максимальной амплитудой и для предотвращения травм. Туристический маршрут может включать переползание через препятствия, работу на высоте, маневры в узких проходах. Гибкость помогает сохранить подвижность суставов и связок, снижает вероятность повреждений. Для развития гибкости применяются статические и динамические упражнения на растяжку, особенно важна подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, которые задействуются при подъеме по склонам и переноске рюкзака.

Реализация специальной физической подготовки зависит от возраста, так как возрастные изменения затрагивают не только физические, но и психологические особенности. С возрастом изменяются сила, выносливость, скорость восстановления, уровень координации и гибкости, что требует дифференцированного подхода к тренировкам.

Исходя из возрастных особенностей программа специальной физической подготовки школьников в спортивном туризме должна базироваться на следующих принципах:

Принцип постепенности: физическая нагрузка увеличивается поэтапно, учитывая возрастные особенности и уровень подготовки учащихся.

Принцип систематичности и последовательности: занятия проводятся регулярно, что позволяет укрепить физическое состояние и выработать устойчивые навыки.

Принцип учета индивидуальных особенностей: программа корректируется в зависимости от физических возможностей, состояния здоровья и уровня подготовки каждого ребенка.

Принцип сочетания общефизической и специальной подготовки: развитие физических качеств сочетается с освоением технических навыков, что обеспечивает всестороннее развитие юных туристов.[27]

1.3. Методические основы специальной физической подготовки школьников, занимающихся спортивным туризмом

Спортивный туризм в школьной среде представляет собой комплексную деятельность, включающую элементы различных видов физической активности, способствующих развитию силы, выносливости, ловкости, координации движений и других ключевых физических качеств. В связи с этим методические подходы к подготовке учащихся должны строиться с учётом специфики данного направления, а также возрастных и физиологических особенностей детей школьного возраста.

Основная задача специальной физической подготовки школьников, вовлечённых в занятия спортивным туризмом, заключается в целенаправленном формировании физических способностей, необходимых для успешного и безопасного преодоления туристических маршрутов. Кроме того, подготовка способствует повышению уровня уверенности в собственных возможностях и развитию устойчивых навыков поведения в условиях природной среды.

Таблица 3 Задачи специальной физической подготовки

№	Задача	Описание
1	Развитие общей и специальной выносливости	Способность организма долго работать в условиях физической нагрузки.
2	Повышение силы и силовой выносливости	Необходима для преодоления естественных препятствий, таких как подъемы, спуски, переправы.
3	Развитие ловкости и координации	Обеспечивает уверенное движение по неровной местности и точное выполнение специальных приемов.
4	Укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение гибкости	Помогает предотвратить травмы и обеспечивает безопасность при физических нагрузках.

Физическая подготовка должна обеспечить:

- 1) общую физическую подготовленность;
- 2) специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий;
- 3) закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т. п.; [54]

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой фундамент, на котором строится вся система специальной физической подготовки спортсменов-туристов. Высокий уровень развития базовых физических качеств является необходимым условием для успешного овладения техникой различных видов туризма и её последующего совершенствования. В рамках ОФП особое внимание уделяется гармоничному развитию таких физических способностей, как общая выносливость, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательной реакции и ловкость. Недостаточное развитие одного из этих качеств может существенно ограничить прогресс в туристской подготовке, что требует целенаправленного использования тренировочных средств, способствующих устранению выявленных дефицитов.

Роль общей физической подготовки особенно значима на начальных этапах занятий туризмом, а также в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла для спортсменов различного уровня квалификации. ОФП позволяет не только укрепить функциональные резервы организма, но и создать физиологическую основу для восприятия и закрепления специфических двигательных навыков [49].

Специальная физическая подготовка (СФП), в отличие от общей, ориентирована на развитие физических способностей, специфичных для конкретного вида туристской деятельности. Так, например, в велосипедном, лыжном и пешем туризме приоритетное значение имеют специальная выносливость и силовая подготовка нижних конечностей. В водных видах

туризма ключевую роль играют сила и выносливость верхнего плечевого пояса. Координационные способности, включая умение сохранять статическое и динамическое равновесие, являются значимыми для всех туристов, но особенно актуальны в горном туризме, где они напрямую влияют на эффективность преодоления сложных природных препятствий.

Особое внимание в рамках СФП уделяется формированию двигательных навыков, связанных с передвижением с рюкзаком и преодолением препятствий в условиях рельефа различной сложности при дополнительной нагрузке. Характер развития специальной выносливости варьируется в зависимости от выбранного направления туризма. Так, в горном туризме акцент делается на способность организма к длительной работе средней интенсивности в условиях гипоксии, характерной для высокогорья. В спортивном ориентировании основное внимание уделяется развитию выносливости в условиях кроссового бега по пересечённой местности на высокой скорости. Кроме того, важной задачей СФП является развитие способности эффективно переключаться между различными видами физических нагрузок, а также формирование рациональной модели распределения усилий в процессе длительных походов [20].

В соответствии с Федеральным законом при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки – 2-3 года;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- 4) этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.[39]

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам),

прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается [37].

Спортивная подготовка – педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию. Осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки [39].

С учётом специфики спортивного туризма как вида спорта, спортивная подготовка в данной дисциплине обладает рядом характерных особенностей, определяющих содержание, формы и методы тренировочного процесса.

Ключевые особенности организации спортивной подготовки по спортивному туризму включают:

1. Комплектование групп и планирование тренировочного процесса осуществляется с учётом возрастных и половых различий занимающихся. Объём и направленность тренировочных нагрузок определяются на основе индивидуальных физиологических и психофизических характеристик спортсменов.

2. Соблюдение мер безопасности является обязательным условием при проведении как учебно-тренировочных занятий, так и соревнований. Особое внимание уделяется обеспечению сохранности жизни и здоровья занимающихся, что обусловлено потенциальной травмоопасностью и экстремальностью условий, в которых осуществляется деятельность туриста-спортсмена.

Формы организации тренировочного процесса включают:

3. Групповые и подгрупповые занятия, проводимые с учётом вида туристской специализации, возраста и пола занимающихся. Такие занятия

предполагают применение унифицированных методик в рамках общей программы.

4. Индивидуальные тренировки, направленные на развитие специфических навыков и подготовку к соревновательной деятельности. Они могут быть организованы как с одним спортсменом, так и с малой группой, объединённой в экипаж, пару или спортивную команду.

5. Самостоятельная тренировочная деятельность, осуществляемая по индивидуальным программам, направлена на развитие личной ответственности, самодисциплины и способности к самоорганизации.

6. Учебно-тренировочные сборы, которые представляют собой интенсивную форму подготовки, включающую проведение как одно-, так и многодневных тренировок, участие в учебных походах, а также соревновательных мероприятиях. Сборы могут проводиться как в условиях естественной природной среды (парки, маршруты различной категории сложности), так и на базе специализированных спортивных объектов.

7. Участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях, которые служат средством оценки уровня подготовки и стимулом к дальнейшему развитию.

8. Медико-восстановительные мероприятия, направленные на поддержание функционального состояния организма, предупреждение перетренированности и профилактику травматизма.

9. Оценка результатов подготовки, включая текущее тестирование, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, особенно в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ [34].

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- 1) на этапе начальной подготовки – 4,5-9 часов в неделю;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 12-18 часов в неделю;

3) при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов;[37]

Прикладные упражнения спортивного туризма эффективно справляются с вопросами, возникающими в процессе специальной физической подготовки. Так разнообразие физических нагрузок ходьбы, альпинизма, ориентирования способствует проявлению интереса школьников к развитию физических качеств. Упражнения в природных условиях помогают развить адаптивные способности. Длительные пешие походы развивают аэробную выносливость и положительно влияет на общее физическое состояние школьников. Преодоление препятствий развивает основные группы мышц, ноги, спину и пресс.[40]

В основе построение образовательного процесса развития специальных физических способностей школьников прикладными средствами спортивного туризма лежат системный и личностно-ориентированные подходы.

Системный поход. В систему подготовки спортсмена включают: спортивную тренировку, спортивные состязания, внутренировочные



Рисунок 4 – Методы спортивной тренировки

факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки. К средствам спортивной тренировки относят: общеподготовительные, специально-подготовительные (подводящие упражнения, имитационные упражнения, подготовительные упражнения) и соревновательные средства.[44]

Спортивная тренировка представляет собой целенаправленный педагогический процесс, в рамках которого реализуются как общие дидактические принципы, присущие системе физического воспитания, так и ряд специфических закономерностей, характерных исключительно для сферы спорта.

К числу базовых принципов, определяющих структуру и содержание спортивной подготовки, относятся:

1. Ориентация на достижение максимальных индивидуальных результатов, предполагающая углублённую специализацию и учёт личностных особенностей спортсмена на всех этапах подготовки.

2. Взаимосвязь общей и специальной подготовки, обеспечивающая всестороннее физическое развитие как основу для овладения специфическими двигательными навыками.

3. Непрерывность тренировочного процесса, отражающая необходимость систематичности и длительности занятий для устойчивого спортивного прогресса.

4. Сочетание принципов постепенности и предельности в формировании тренировочной нагрузки, что позволяет достигать адаптации организма без риска перетренированности.

5. Волнообразный характер изменения объёма и интенсивности нагрузок, способствующий оптимизации восстановительных процессов и повышению функциональной готовности.

6. Цикличность тренировочного процесса, обеспечивающая структурирование годичного тренировочного макроцикла на отдельные периоды с различной направленностью задач и средств подготовки [45].

Важным методологическим ориентиром в современной спортивной педагогике является личностно-ориентированный подход, который предполагает создание обучающей среды, способствующей раскрытию внутреннего потенциала личности. Целью такого подхода является активизация механизмов саморазвития и самосовершенствования, ведущих к устойчивому личностному росту, гармонизации физического и психического состояния и реализации индивидуальных стремлений к самоактуализации.

Личностно-ориентированный подход в контексте педагогической деятельности представляет собой методологическую стратегию, направленную на создание условий, способствующих активизации процессов самопознания, самоконструирования и самореализации обучающегося. Основой данного подхода выступает система взаимосвязанных понятий, идей и педагогических действий, ориентированных на поддержку и развитие индивидуальных качеств личности, её уникальности и субъективного опыта.

Фокус личностно-ориентированного подхода направлен на удовлетворение внутренних потребностей и интересов обучающихся, выявление и поддержку их личностного потенциала, а также формирование устойчивой мотивации к самосовершенствованию. Внедрение данной парадигмы в образовательный процесс влечёт за собой трансформацию характера взаимодействия между педагогом и обучающимися — от авторитарного воздействия к субъект-субъектному взаимодействию, основанному на доверии, уважении и партнёрстве.

Современные педагогические концепции, ориентированные на совершенствование системы физического воспитания, подчёркивают важность интеграции личностно-ориентированного подхода в учебную и внеучебную деятельность. Такая интеграция предполагает использование инновационных технологий и ресурсов, направленных на

индивидуализацию образовательного процесса, с учётом возрастных, половых, психофизиологических и личностных характеристик школьников.

Содержательная реализация личностно-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности базируется на анализе и учёте мотивационно-потребностной сферы обучающихся, что позволяет выстраивать траектории физического развития в соответствии с индивидуальными целями и возможностями. Структура физкультурно-спортивной активности, организуемой в рамках данной концепции, может быть описана как поэтапный технологический процесс, включающий: определение исходного уровня подготовленности; формулирование цели и концептуальной идеи занятий; подбор необходимого оборудования и ресурсов; обеспечение соответствия требованиям образовательных стандартов; разработку форм, методов и условий реализации программы.

На уровне непосредственной организации учебного занятия содержание личностно-ориентированного подхода реализуется через совокупность педагогических технологий, направленных на дифференцированное обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, формирование предметных знаний и методических умений, а также на управление процессом физического воспитания с позиции индивидуализации и вариативности [8].

Цель личностно-ориентированной системы образования заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого ребенка, быстром и эффективном накоплении своего собственного общественно значимого личного опыта.[13]

Личностно-ориентированный подход – это целостная педагогическая система, направленная на развитие уникального потенциала каждого учащегося. Анализ его разделов представлен в таблице 4 и демонстрирует, что ключевым фактором эффективности выступает согласованность целей, содержания, методов и форм оценки, ориентированных на развитие личности.

Таблица 4– Разделы личностно-ориентированного подхода

Раздел	Основные положения
Обучение двигательным действиям	- На этапе первоначального разучивания используется целостный метод с дифференциацией и интеграцией отдельных частей в зависимости от уровня подготовленности. - Возможность выбора операций для решения двигательных задач. - Для сильных групп обучение завершается в соревновательных условиях с развитием физических качеств. - Для средних и слабых групп больше внимания уделяется выполнению упражнения по частям и многократному повторению в стандартных условиях.
Развитие физических качеств	- Величина нагрузки варьируется в зависимости от уровня подготовленности. - Используются индивидуальные задания. - Применяется нестандартное оборудование. - Осуществляется контроль ЧСС (до и после занятия).
Формирование знаний и методических умений	- Уровень обученности оценивается с помощью тестов. - Задачи изучения распределяются по уровням обученности и группам разной подготовленности. - Теоретический материал дифференцируется по содержанию.
Оценивание результатов	- Учитывается как максимальный результат, так и его прирост. - Важно не только достижение высокого уровня физической подготовленности, но и улучшение технической подготовки и расширение объема знаний.

Средства специальной физической подготовки:

1. Физические упражнения: упражнения на выносливость, силу и гибкость.
2. Технические упражнения: упражнения, направленные на отработку специальных навыков (лазание, спуск, переправа).
3. Туристические маршруты: включение в тренировочный процесс различных видов походов и тренировок на местности.

Организация процесса специальной физической подготовки требует учета возрастных и физиологических особенностей школьников. Важно чередовать периоды интенсивных тренировок с периодами восстановления.

Для контроля эффективности специальной физической подготовки рекомендуется проведение промежуточных тестов, направленных на проверку уровня выносливости, силы и координации школьников.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Спортивный туризм является важной составляющей физической подготовки школьников, так как сочетает в себе элементы оздоровления, тренировки и развития устойчивых двигательных навыков. Он способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению физической выносливости и улучшению координации движений. Кроме того, занятия спортивным туризмом помогают развивать силу, гибкость и адаптационные способности организма, позволяя школьникам лучше справляться с физическими нагрузками и стрессовыми ситуациями, возникающими в условиях туристических походов. Такой вид активности также способствует формированию самостоятельности, ответственности и навыков выживания в природных условиях.

2. Для успешного участия в спортивном туризме недостаточно только общей физической подготовки – необходимо развивать специфические навыки, которые напрямую связаны с особенностями передвижения по различным типам местности и преодоления природных препятствий. Важными компонентами специальной физической подготовки являются навыки ориентирования на местности, работа с туристическим и альпинистским снаряжением, а также способность преодолевать сложные участки маршрута в разных климатических условиях. Кроме того, спортивный туризм требует развития тактического мышления и психологической устойчивости, так как участники походов часто сталкиваются с непредвиденными ситуациями, требующими быстрого принятия решений. Таким образом, методика специальной физической подготовки должна учитывать комплексное развитие специальных физических, технических и психологических качеств.

3. Организация подготовки школьников к занятиям спортивным туризмом должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Важно, чтобы занятия носили

систематический и последовательный характер, сочетая общефизическую и специальную подготовку. Одним из ключевых принципов является постепенное увеличение нагрузок, что позволяет избежать перенапряжения и травм. Кроме того, большое внимание должно уделяться развитию командного взаимодействия, так как успешное преодоление маршрутов во многом зависит от сплоченности группы и способности участников поддерживать друг друга. Применение инновационных методик, направленных на развитие физических и психологических качеств, позволяет сделать процесс подготовки более эффективным и увлекательным для школьников, повышая их мотивацию к занятиям спортивным туризмом.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБОСНОВАНИЮ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

2.1. Организация опытно-экспериментальной работы

Экспериментальная проверка выдвинутой рабочей гипотезы исследования была реализована в три последовательных этапа, каждый из которых преследовал специфические цели и задачи, соответствующие логике научного эксперимента.

На первом этапе был проведён поисково-констатирующий эксперимент, направленный на анализ текущего состояния проблемы специальной физической подготовки школьников средствами спортивного туризма. В рамках данного этапа осуществлялось диагностическое исследование уровня сформированности специфических физических качеств у обучающихся, а также осуществлялась разработка методических основ специальной подготовки с использованием прикладных упражнений спортивного туризма.

На втором этапе – формирующем – основное внимание уделялось эмпирической проверке эффективности предложенной экспериментальной методики. Проводился целенаправленный педагогический эксперимент, в ходе которого реализовывалась система коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности учащихся.

Третий этап носил оценочно-обобщающий характер. На этом этапе осуществлялся анализ, интерпретация и сопоставление полученных экспериментальных данных. Разрабатывались научно-обоснованные рекомендации по практическому внедрению апробированной методики в образовательный процесс.

Сравнительно-обобщающий анализ полученных результатов проводился на основе статистической и содержательной обработки информации, собранной на констатирующем и формирующем этапах исследования, что позволило объективно оценить эффективность разработанной системы специальной физической подготовки школьников средствами спортивного туризма.

Исследование проходило в МОУ «СОШ № 3» г. Кыштым, в нём принимали участие две группы по 12 человек (10 мальчиков и 2 девочки), 14-16 лет занимающихся в группе начальной подготовки 2 год, до эксперимента группы находились в равных условиях.

В качестве средств оценки результатов эксперимента нами были использованы нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап из приказа Министерства "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм". Тестирование проводилось по четырем нормативам, дающим полноценный анализ показателей развитости специальных физических качеств : силы (Подъем переворотом из виса на высокой перекладине, подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине), координация (Челночный бег 3х10м), выносливости (Кросс на 2 и 3 км (бег по пересеченной местности)), силовая выносливость (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).

Таблица 5– Значения по группе показателей контрольных упражнений в обеих группах в начале эксперимента

№ п/п	Челночный бег 3х10м. (сек.)		Бег на 3000м. /2000м. (мин:сек)		Подъем переворотом из виса на высокой перекладине/ подъем согнутых коленей к туловищу из виса (раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	
	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная
1	7,73	7,8	13:10	13:01	1	0	18	19
2	7,91	8,1	13:45	13:15	0	2	17	16
3	8,17	7,6	12:55	13:43	3	0	20	21
4	8,53	7,9	13:20	14:05	1	1	18	19
5	7,59	8,1	13:35	12:53	0	2	26	24
6	8,1	7,7	13:05	13:33	2	1	23	25
7	7,92	8,0	13:30	13:28	1	1	19	20
8	7,74	7,5	12:50	13:19	3	3	22	23
9	8,11	8,0	14:00	12:52	2	0	24	19
10	8,0	8	13:10	13:28	3	1	20	22
11	8,34	8,1	12:30	12:41	4	3	10	9
12	8,0	8,4	12:40	12:25	3	5	10	10

На констатирующем этапе мы провели срез данных, показатели специальной физической подготовки школьников представлены в таблице 5.

Таблица 6– Среднее значение по группе нормативов в обеих группах в начале эксперимента

№ п/п	Нормативы	ЭГ	КГ	t-критерий Стьюдента
1.	Челночный бег 3х10м. (сек.)	7,9	8	0,86
2.	Бег на 3000 м./2000м. (мин:сек)	13,03	13,03	0,79
3.	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине/ подъем согнутых коленей к туловищу из виса (раз)	1,5	1,9	0,71
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18,9	18,9	0

Исходя из результатов представленных в таблице 6, мы не выявили значительных различий в результатах детей, что позволяет нам судить о равной подготовки подобранных групп.

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование физических качеств.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Для сравнения результатов мы высчитывали среднее значение по группе, которое высчитывалось по формуле: $X = (A_1 + A_2 + \dots + A_n) / B$

Где: X – среднее значение показателей контрольных упражнений;

A – показатель конкретного испытуемого;

B – количество испытуемых.

По данной формуле нами было высчитано среднее значение

показателей контрольных упражнений в экспериментальной и контрольной группе.

Для определения достоверности различий нами использовался t-критерий Стьюдента. С его помощью получилось выявить различия между результатами. Если $t < 2,07$, то результат находится в зоне незначимости.

2.2. Реализация методики специальной физической подготовки школьников 14-16 лет прикладными упражнениями спортивного туризма

Методика развития специальной физической подготовки школьников разработана с целью:

1. Создания условий для развития навыков обучающегося в области спортивного туризма.
2. Гармоничного физического развития школьников, а также укрепления здоровья занимающихся.

Задачи:

1. Обучающие:

- формирование знаний о нормативных основах спорта, детско- юношеского туризма;
- формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий;
- формирование компетентности школьников в области спорта.

2. Воспитательные:

- формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- формирование бережного отношения друг к другу;
- формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

3. Развивающие:

- совершенствование специальной физической подготовки школьников и его спортивных навыков;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;
- развитие волевых способностей и самостоятельности.

В ходе проведения педагогического эксперимента занятия участников контрольной группы осуществлялось в соответствии с типовой программой спортивной подготовки, действующей на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3». Занятия проводились с частотой три раза в неделю, без внесения изменений в содержание или организационные формы тренировочного процесса.

Участники экспериментальной группы проходили подготовку на основе авторской экспериментальной методики, в основу которой легло применение прикладных средств спортивного туризма. Реализация данной методики осуществлялась в условиях спортивного зала, природной среды, в рамках учебно-тренировочных выездов и соревновательной деятельности. Особое место в структуре методики занимали соревнования по туристским дисциплинам, в том числе по «дистанциям», проводимым как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях.

Ключевая особенность предложенной методики заключалась в её комплексной направленности и непрерывности образовательного процесса в условиях частичной автономии, что способствовало формированию устойчивых навыков самоорганизации, командного взаимодействия и адаптивного поведения у школьников.

Обучение школьников, осваивающих спортивный туризм, проводилось на этапе начальной подготовки, соответствующем второму году занятий в рамках программы дополнительного физкультурно-спортивного образования.

Этап начальной подготовки (ЭНП) во второй год обучения в спортивном туризме направлен на углубление базовых знаний и навыков, полученных в первом году. Основное внимание уделяется развитию специальной физической подготовки, отработке технических элементов и освоению более сложных туристских дисциплин.

В нашей методике мы использовали:

1. Специальные упражнения на развитие мышц, задействованных в лазании и передвижении по сложному рельефу.(рис. 5)



Рисунок 5 – Специальные упражнения

2. Применение навесных переправ, маятников, подъемов и спусков на сложных трассах.(рис. 6)



Рисунок 6 – Переправы, маятник, подъем и спуск

3. Легко-атлетическая подготовка на длинные дистанции с использованием туристического оборудования.(рис. 7)



Рисунок 7 – бег в снаряжении

4. Совершенствование специальных навыков:

Закрепление базовых приемов работы с веревками (вязка узлов, организация страховки, спуск и подъем). (рис. 8)



Рисунок 8 – Работа с веревками

5. Отработка передвижения по различным видам рельефа (скалы, броды, завалы, крутые склоны).(рис. 9)



Рисунок 9 – Походная деятельность

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.[37]

Параллельно в занятиях обеих групп проводилась:

1. Тактическая подготовка:
 - 1.1. Планирование маршрутов средней сложности.
 - 1.2. Организация командного взаимодействия.
 - 1.3. Разбор сложных ситуаций и принятие решений в условиях ограниченного времени.
2. Теоретическая подготовка:
 - 2.1. Ознакомление с картографией и ориентированием.
 - 2.2. Тактика движения в различных природных условиях.
 - 2.3. Действия при аварийных ситуациях.
3. Участие в соревнованиях и походах:
 - 3.1. Прохождение контрольных нормативов.
 - 3.2. Участие в локальных соревнованиях по технике спортивного туризма.
 - 3.3. Практические занятия в реальной природной среде. (рис. 10)



Рисунок 10 – Участие в соревнованиях

После реализации нашей методики мы планируем следующие результаты:

1. Личностные:

1.1. Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

1.2. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

1.3. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

2. Метапредметные:

2.1. Познавательные: характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в

сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

2.2. Коммуникативные:

2.2.1. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

2.2.2. Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

2.3. Регулятивные: планировать самостоятельную деятельность.

2.4. Предметные:

2.4.1. Понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

2.4.2. Подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

2.4.3. Объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

Структура учебно-тренировочного занятия для экспериментальной группы.

Учебное занятие, проводимое в рамках экспериментальной методики с использованием прикладных средств спортивного туризма, предполагает

трехэтапную структуру, обеспечивающую логическую и педагогическую последовательность освоения материала.

Вводный этап (продолжительность: 10-20 минут)

Цель: организационно-психологическая настройка обучающихся на предстоящую деятельность.

Содержательные компоненты:

- обозначение целей и задач текущего занятия;
- инструктаж по технике безопасности и организационным моментам;
- подготовка туристского снаряжения и установка тренировочного оборудования;
- предварительное прохождение специально разработанной тренировочной дистанции для диагностики уровня готовности.

Основной этап (продолжительность: 50-60 минут)

Цель: реализация задач, направленных на формирование и совершенствование технических и тактических навыков.

Содержательные компоненты:

- практическая отработка элементов прохождения туристских технических этапов;
- тренировка преодоления комплексных этапов с учетом специфики дистанций;
- совершенствование навыков маркировки и обращения с альпинистским снаряжением (в частности, веревочным оборудованием);
- повышение устойчивости и скорости выполнения стандартных туристских действий в условиях, приближенных к соревновательным.

Заключительный этап (продолжительность: 10-30 минут)

Цель: рефлексия результатов, восстановление и подготовка к последующему занятию.

Содержательные компоненты:

- анализ хода и результатов занятия, выделение проблемных зон и успешных действий;
- формулирование задач и направлений индивидуальной и групповой работы на последующие тренировки;
- демонтаж и сбор оборудования;
- выполнение комплекса упражнений на гибкость и растяжку для профилактики травм и снятия мышечного напряжения.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Для оценки эффективности экспериментальной методики физического воспитания школьников средствами спортивного туризма проведено диагностическое тестирование по четырем показателям специальной физической подготовки школьников 14-16 лет на констатирующем этапе эксперимента и после проведения педагогического эксперимента было сделано повторное тестирование, чтобы определить влияние прикладных средств туризма на специальную физическую подготовку школьников, занимающихся спортивным туризмом. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 7,8.

Таблица 7– Сравнительные результаты тестирования ЭГ

№ п/п	Челночный бег 3x10м. (сек.)	Бег на 3000 м./2000м. (мин:сек)	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине/ подъем согнутых коленей к туловищу из виса (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)

Продолжение таблицы 7

	до	после	до	после	до	после	до	после
1	7,8	7,63	13:01	12:39	0	4	19	28
2	8,1	7,71	13:15	12:15	2	5	16	29
3	7,6	7,47	13:43	12:91	0	3	21	30
4	7,9	7,53	14:05	13:75	1	4	19	28
5	8,1	7,55	12,53	12	2	5	24	35
6	7,7	7,41	13:33	12:74	1	6	25	30
7	8,0	7,52	13:28	11:97	1	5	20	29
8	7,5	7,24	13:19	12:05	3	6	23	34
9	8,0	8,0	12:52	11:71	0	3	19	32
10	8	7,9	13:28	12:9	1	5	22	30
11	8,1	7,74	12:41	11:4	3	6	9	13
12	8,4	8,0	12:25	11:25	5	7	10	15
t	3,49		3,11		8,05		6,67	

Таблица 8– Сравнительные результаты тестирования КГ

№	Челночный бег		Бег на 3000		Подъем		Сгибание и	
п	3х10м.		м./2000м.		переворотом		разгибание	
/	(сек.)		(мин:сек)		из виса на		рук в упоре	
п					высокой		лежа на полу	
					перекладине/		(раз)	
					подъем			
					согнутых			
					коленей к			
					туловищу из			
					виса			
					(раз)			
	до	после	до	после	до	после	до	после

Продолжение таблицы 8

1	7,73	7,36	13:10	12:50	1	3	18	21
2	7,91	7,52	13:45	13:00	0	1	17	20
3	8,17	7,96	12:55	12:30	3	5	20	23
4	8,53	8,16	13:20	12:55	1	4	18	20
5	7,59	7,32	13:35	13:05	0	3	26	30
6	8,1	7,82	13:05	12:40	2	3	23	28
7	7,92	7,85	13:30	13:20	1	4	19	25
8	7,74	7,62	12:50	12:30	3	5	22	27
9	8,11	7,92	14:00	13:10	2	4	24	29
10	8,0	7,9	13:10	12:55	3	4	20	23
11	8,34	8,27	12:30	12:00	4	6	10	12
12	8,0	7,82	12:40	12:00	3	5	10	13
t	2,14		2,91		4,44		2,53	

Анализируя таблицы 7,8, нами выявлено, что в конце эксперимента уровень показателей у испытуемых обеих групп изменился, но в разной степени.

Таблица 9– Средние результаты групп до и после эксперимента

Группа		Челночный бег 3x10м. (сек.)	Бег на 3000 м./2000м. (мин:сек)	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине/ подъем согнутых коленей к туловищу из виса (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
Контрольная	до	8,01	13:03	1,9	18,9
	после	7,79	12:58	3,9	22,6

Продолжение таблицы 9

экспериментальная	до	7,93	13:03	1,58	18,9
	после	7,64	12:27	4,9	27,8

Исходя из данных таблицы 9, можно сделать вывод, что по всем контрольным упражнениям была выявлена достоверная разность между показателями контрольной и экспериментальной групп после эксперимента по критерию Стьюдента ($p < 0,05$). Наглядно разность показателей представлена на рисунке 11.

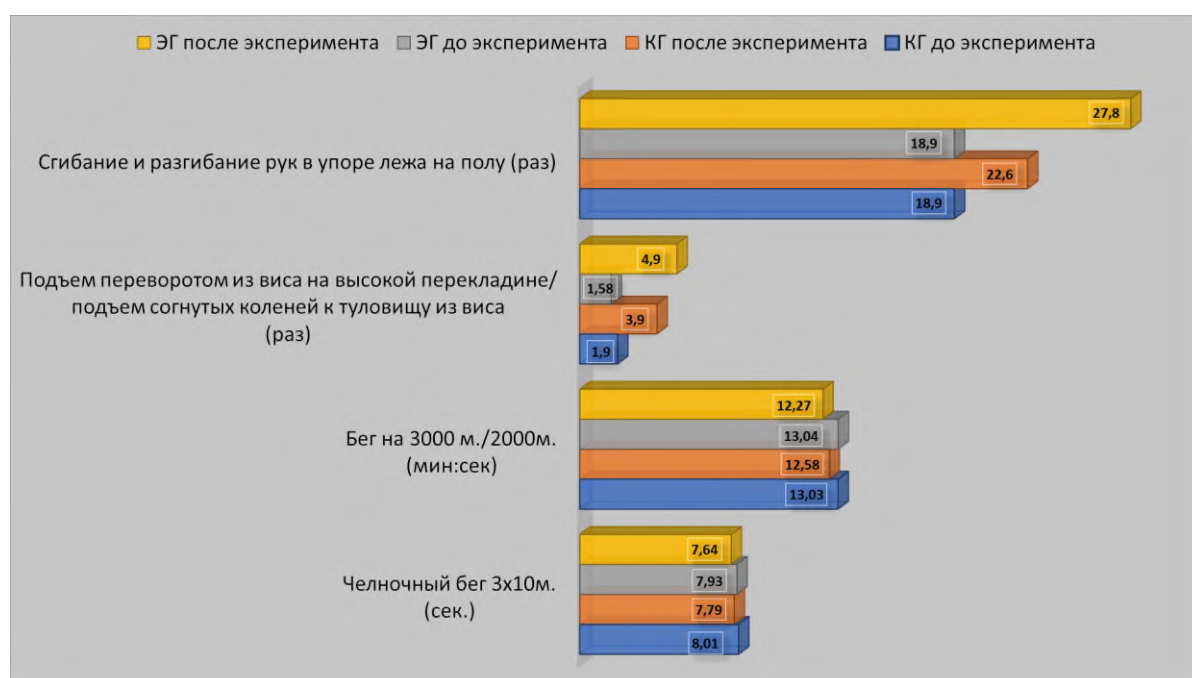


Рисунок 11– Средние результаты групп до и после эксперимента

Исходя из рисунка 11, можно сделать вывод о наличии преимущества нашей методики специальной физической подготовки школьников, занимающихся туризмом, с применением прикладных упражнений туризма.

Таблица 10– Среднее значение по группе показателей контрольных упражнений КГ в течении эксперимента

Нормативы	до	после	Δ	Значение t
Челночный бег 3x10м. (сек.)	8,01	7,79	0,22	2,14
Бег на 3000 м./2000м. (мин:сек)	13:03	12:58	0,72	2,91
Подъем переворотом из виса на высокой перекладине/ подъем согнутых коленей к туловищу из виса (раз)	1,9	3,9	2	4,44
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18,9	22,6	3,7	2,53

Таблица 11– Среднее значение по группе показателей контрольных упражнений ЭГ в течении эксперимента

Нормативы	до	после	Δ	Значение t
Челночный бег 3x10м. (сек.)	7,93	7,64	0,29	3,49
Бег на 3000 м./2000м. (мин:сек)	13:03	12:27	0,76	3,11
Подъем переворотом из виса на высокой перекладине/ подъем согнутых коленей к туловищу из виса (раз)	1,58	4,9	3,32	8,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18,9	27,8	8,9	6,67

Наибольший прирост показателей в ЭГ выявлен в контрольном упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Δ в нем равна 8,9. Значение t равно 6,67, что $> 2,82$ и находится в зоне значимости.

У контрольной группы Δ в этом упражнении равна 3,7, согласно критерию Стьюдента, значение t у этой группы находится в зоне неопределенности. Что доказывает большую эффективность нашей методики специальной физической подготовки.

Наименьший прирост показателей у экспериментальной группы выявлен в контрольном упражнении «Челночный бег 3x10м.», но согласно значению t у него также зафиксирован значимый прирост, что сообщает об эффективности нашей методики.

В итоге значения всех контрольных нормативов у экспериментальной группы находятся в зоне значимости как доказательство эффективности нашей экспериментальной методики. В контрольной же группе большинство нормативов не имеют значимости по Стьуденту.

Таким образом, мы можем сделать вывод о позитивных изменениях в специальной физической подготовке школьников, занимающихся спортивным туризмом после проведения занятий с использованием прикладных средств туризма.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Было проведено экспериментальное исследование на базе МОУ «СОШ № 3» г. Кыштым. В исследовании принимали участие 2 группы (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли 12 детей в возрасте от 14 до 16 лет занимающихся на этапе начальной подготовки 2 год. Нами были отобраны 4 норматива раскрывающие специальную физическую подготовку школьников данного возраста и данного этапа подготовки. Педагогическое тестирование проводилось на занятии и включало в себя: подъем переворотом из виса на высокой перекладине, подъем согнутых коленей к туловищу из виса на высокой перекладине, челночный бег 3х10м, кросс на 2 и 3 км (бег по пересеченной местности), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

2. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена методика специальной физической подготовки школьников с использованием прикладных средств туризма. Тренировочный процесс экспериментальной группы начинался с дистанции 2 километра с туристическим снаряжением. Далее использовались прикладные упражнения туризма (переправы, маятник, скалодром, подъемы и спуски).

3. Анализ и сопоставление результатов, полученных в ходе исследования на констатирующем этапе эксперимента с использованием описанных выше методов, позволил заключить, что на исходном этапе показатели обеих групп были сходные ($p < 0,05$). В конце экспериментальной работы, после проведения занятий по нашей методике, было проведено повторное исследование уровня показателей специальной физической подготовки. Нами выявлено, что в конце эксперимента уровень усредненных показателей испытуемых обеих групп изменился, но в разной степени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование подтвердило эффективность разработанной нами методики специальной физической подготовки школьников средствами спортивного туризма. Теоретический анализ литературы, а также результаты опытно-экспериментальной работы показали, что включение прикладных упражнений, характерных для туристской деятельности (таких как работа с снаряжением, передвижение по пересечённой местности, преодоление препятствий), положительно влияет на развитие физических качеств подростков 14–16 лет.

Экспериментально установлено, что применение данной методики позволяет значительно повысить уровень силовой выносливости, координации движений и общей физической подготовленности. Участники экспериментальной группы продемонстрировали существенный прогресс по сравнению с контрольной группой, что подтверждается результатами педагогического тестирования.

Кроме того, занятия спортивным туризмом способствуют развитию у школьников волевых качеств, самостоятельности, умения работать в команде, что имеет большое значение в образовательном и воспитательном аспектах.

Таким образом, разработанная и апробированная методика может быть рекомендована для использования в практике физического воспитания школьников, особенно в учреждениях, реализующих программы туристско-краеведческого направления. Это позволит не только укрепить здоровье подрастающего поколения, но и сформировать у них устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаев В. А. Из опыта организации и проведения занятий по спортивному туризму со школьниками / В. А. Абаев, Л. Р. Пальтиель, Е. Ю. Кизиляева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 261-265.
2. Аникудинова Е. А. Внутренний туризм : учебник / Е. А. Аникудинова, Е. М. Белый, Н. А. Восколович [и др.] ; под ред. Е. М. Белого. – Москва : КноРус, 2023. – 240 с.
3. Аницоева Л. К. Основы спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Л. К. Аницоева. – Москва : КноРус, 2025. – 159 с.
4. Асташкин И. А. Спортивный туризм как метод развития общей выносливости у детей среднего школьного возраста // Проблемы педагогики. – 2018. – № 4 (36). – С. 35-40.
5. Бабушкин Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2019. – 240 с.
6. Багдасарян В. Э. История туризма : учебное пособие / В. Э. Багдасарян, И. Б. Орлов, А. Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
7. Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 118 с.
8. Беликов В. А. Философия образования личности: деятельностный аспект: монография / В. А. Беликов.- М.: Владос, 2009. — 357 с.
9. Боголюбова С. А. Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 202 с.

10. Бойко В. В. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. – Орел : МАБИН, 2020. – 133 с.
11. Бурякова А. Н. Влияние занятий спортивным туризмом на физическое развитие детей школьного возраста / А. Н. Бурякова, Ю. М. Аушева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы VI Междунар. науч. конгр., Воронеж, 6-8 апр. 2021 г. – Воронеж, 2021. – С. 102-106.
12. Грибанова О. В. Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы: учебное пособие / О. В. Грибанова, Е. И. Новикова, Т. Г. Щербакова. – Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2016. – 77 с.
13. Голубева О. А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания школьников / О. А. Голубева, О. Н. Маркина. – DOI 10.47475/2500-0365-2023-8-4-96-101 // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 4. – С. 96-101.
14. Дехтярь Г. М. Стандартизация, сертификация и классификация в туризме : практическое пособие / Г. М. Дехтярь. – 4-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 412 с.
15. Долгих А. А. Спортивный туризм как средство физического воспитания школьников // Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации : материалы междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 10 апреля 2014 г. В 2 ч. Ч. 2. – Белгород : ГиК, 2014. – С. 267-268.
16. Долженко Г. П. История туризма : учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с.
17. Дробинская А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 421 с.

18. Дурович А. П. Организация туризма : учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск : РИПО, 2020. – 295 с.
19. Зданович С. А. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья / С. А. Зданович, И. И. Старкова // Актуальные вопросы современной науки : сб. ст. по материалам XI междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2018. – С. 160-164.
20. Зеленский К. Г. Туризм и спортивное ориентирование : Учебное пособие / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. – 132 с.
21. Ибрагимов Э. Э. Актуальность спортивного туризма в Российской Федерации / Э. Э. Ибрагимов, М. Д. Бучкова, Е. А. Урденко // Приоритетные направления и проблемы внутреннего и международного туризма в России : материалы I Всерос. с междунар. участием науч. конф. – Симферополь, 2018. – С. 89-92.
22. Иванов А. А. История российского туризма (IX-XX вв.) : учебное пособие / А. А. Иванов. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. – 320 с.
23. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 151 с.
24. Константинов Ю. С. Как зарождался детский туризм в России // Актуальные вопросы состояния и развития рекреации, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16 декабря 2022 г. (РУС «ГЦОЛИФК») / под общ. ред. И. А. Дрогова, Д. В. Смирнова. – Москва, 2022. – С. 13-21.
25. Мальцев В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 210 с.
26. Махов И. И. Программа внеурочной деятельности детей "Мой первый поход" // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 1 (118). – С. 85-108.

27. Махов С. Ю. Основы активного туризма : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. – 115 с.
28. Махов С. Ю. Виды туристской подготовки : учебно-практическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ, 2022. – 20 с.
29. Мелкозерова С. М. Спортивный и оздоровительный туризм как составляющие здорового образа жизни / С. М. Мелкозерова, Т. Н. Клепцова // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. – Ульяновск, 2022. – С. 312-316.
30. Мошняга Е. В. Глоссарий туристских терминов / Е. В. Мошняга. - М.:Советский спорт, 2008. – 314 с.
31. Мукина А. Н. Педагогика : учебное пособие для вузов / А. Н. Мукина, А. В. Гончаров, Т. Н. Сорокина. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 220 с.
32. Мухамедова В. Н. Развитие физических качеств у школьников 12-13 лет средствами спортивного туризма / В. Н. Мухамедова, Т. С. Абдулманапов // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Воронеж, 2022. – С. 252-256.
33. Омаров О. М. Педагогические основы методики подготовки школьников в начальном периоде обучения спортивному ориентированию : учеб. пособие / О.М. Омаров, Ш.Ю. Шихшабеков – Махачкала : Дагестанский государственный педагогический университет, 2019. – 76 с.
34. Организация детского туризма : учебно-практическое пособие / А. Д. Чудновский, М. А. Жукова, В. А. Жуков [и др.] ; под ред. А. Д. Чудновского. – Москва : Русайнс, 2024. – 318 с. – ISBN 978-5-466-06069-0.

35. Перевертин Н. С. Спортивный туризм: тип личности обучаемых, и мотивация молодежи к занятиям // Молодежный спортивный и спортивно-оздоровительный туризм: современное состояние и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / отв. за вып. К. Г. Томилин. – Сочи, 2016. – С. 137-141.

36. Понуркин Д. Н. Организация занятий по спортивному туризму для детей 9-11 лет // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сб. ст. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 100-летию ТАССР / под ред. Г.Н. Голубевой. – Казань, 2020. – С. 394-395.

37. Приказ Министерства спорта РФ: Министерство спорта Российской Федерации. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм": приказ от 21 ноября 2022 г. № 1038

38. Рокин А. А. Физическое воспитание школьников средствами спортивного туризма / А.А. Рокин, Ш.Н. Шарипов // Экологическая безопасность, здоровье и образование : сб. ст. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов : в 2 ч. / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2018. – Ч. 1. – С. 233-236.

39. Российская Федерация. Законы. О внесении изменений в Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации": федер. закон от 22 июня 2024 г. № 143-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2024 г.

40. Рубис Л. Г. Спортивный туризм : учебник / Л. Г. Рубис ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна", Кафедра физического воспитания.

– Санкт-Петербург : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 164. [1] с. : ил., табл., цв. ил. : 21 см – (Университетский учебник).; ISBN 978-5-4486-0209-2.

41. Руднева Л. В. Укрепление физического и психического здоровья школьников средствами туризма: моделирование процесса / Руднева Л. В., Романов В. А., Борисова В. В. // Бизнес. Образование. Право. – 2019. – № 2 (47). – С. 348-354.

42. Рыльский С. В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности / С. В Рыльский // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №2. – С.27-28.

43. Скибина В. А. Общее оздоровление организма посредством занятия спортивным туризмом / В. А. Скибина, Л. М. Демьянова, Н. А. Дьяконова // Меридиан : науч. электрон. журн. – 2020. – №9(43). – С. 496-498.

44. Скрипко В. С. Детский туризм как способ укрепления здоровья и расширения знаний / В. С. Скрипко, С. А. Бутырина // Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы. – 2019. – Т. 14, № 1. – С. 139-144.

45. Соболев С. В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные» : монография / С. В. Соболев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 134 с. - ISBN 978-5-7638-3112-2.

46. Стахова Л. В. Основы туризма : учебник для вузов / Л. В. Стахова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 327 с.

47. Строев В. В. Развитие туризма в России : учебник / В. В. Строев, А. Д. Чудновский, М. А. Жукова. – Москва : Русайнс, 2024. – 169 с. – ISBN 978-5-466-06268-7.

48. Строев В. В., Индустрия путешествий и детский туризм : учебник / В. В. Строев, А. Д. Чудновский, М. А. Жукова. – Москва : Русайнс, 2024. – 187 с. – ISBN 978-5-466-05178-0.

49. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.:Спорт Академии. Пресс, 2011. – 498 с.
50. Ткачева Е. Г. Туризм школьников / Е. Г. Ткачева, Н. А. Клецков // Наука – 2020. – 2020. – №2(38). – С. 80-82.
51. Туризм : словарь / под ред. д-ра экон. наук, проф. М.А. Морозова. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 300 с.
52. Федорченко Н. И. Игровые формы как метод общения, обучения и накопления жизненного опыта / Н. И. Федорченко, С. Н. Рябых, Е. А. Стрижак [и др.] // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2015. – № 2 (115). – 160-172.
53. Федорченко Н. И. Использование игровых технологий в туристско-краеведческой работе / Н. И. Федорченко, С. Н. Рябых // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2014. – № 3 (112). – С. 157-164.
54. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. – Москва : КноРус, 2024. – 611 с. – ISBN 978-5-406-12514-4.
55. Фильченков Д. А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников : автореф. дис. канд. пед. наук / Д. А. Фильченков. — Москва, 2018. — 45 с.