

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Мазурова Ольга Валерьевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Особенности методики развития общей выносливости обучающихся
11-12 лет занимающихся туризмом на внеурочных занятиях
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. каф., к.п.н., доц., Ситничук С.С.

07.06.2024

(дата, подпись)

Руководитель: к.п.н., доц., Рябинин С.П.

07.06.2024

(дата, подпись)

Дата защиты 20.06.2024г.

Обучающийся: Мазурова О.В.

07.06.2024г.

(дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск 2024

Оглавление

Введение	3
ГЛАВА I Обзор литературного исследования.....	6
1.1 Морфофизиологические психологические особенности юношей и девушек 11-12 лет	6
1.2. Средства и методы развития общей выносливости	10
1.3 Виды спортивного туризма , способы организации и проведения туристских походов.	16
1.4 Общая физическая и специальная подготовка туристов- пешеходов.	27
ГЛАВА II Организация и методы исследования.....	38
2.1. Методы исследования.....	38
2.2. Организация исследования	41
2.3. Этапы исследования.....	42
ГЛАВА III Результаты исследования и их обсуждения.....	43
3.1. Экспериментальная методика развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет	43
3.2. Проверка эффективности экспериментальной методик и до и после эксперимента	47
Вывод.....	49
Список использованных источников.....	50
Приложение 1 Результаты итоговых тестов обучающихся 11 – 12 лет.....	55

Введение

Актуальность исследования. Туризм (фран. *Tourisme*/от *tour* –прогулка, поездка), путешествие поездка, поход в свободное время, один из способов активного отдыха. Туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми доступными средствами: походы, путешествия, туристские соревнования, а так же краеведческая и природоохранная деятельность.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно в естественных условиях, не акцентируя внимания туристов на воспитательных задачах. Эту естественность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода, передвижение с рюкзаками и преодоление препятствий - физическое воспитание; красота окружающей природы - эстетическое; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке - трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности - морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историей и культурными памятниками - патриотическое воспитание.

По данным научно-исследовательского института детей и подростков Академии Педагогических наук, школьные уроки физкультуры (трижды в неделю по 45 мин.) дают лишь 11% необходимой детям нормы двигательной потребности организма. Восполнить недостающее, призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и туризмом. По данным опроса, 95% школьников в возрасте 11-12 лет вообще никак не готовятся в физическом плане к предстоящему походу. 70% из них никогда не ходили в поход дольше 1 дня. За этот день приходилось проходить в среднем максимум 10 километров, что составляет 60-70% от нормы.

В настоящее время обучение в школе, выполнение домашних занятий, уроков увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало находятся на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора, играют в малоподвижные

«сидячие» и компьютерные игры. Дети больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Большие умственные и статические нагрузки в школе отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивление организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению здоровья в целом.

В современных условиях важной задачей семьи и школы является укрепление физической подготовки детей при помощи физического воспитания.

Только всесторонне подготовленные туристы, обладающие специальной выносливостью, могут быстро преодолевать сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями, нагрузками в походе. Сложность прохождения маршрута зависит от различных факторов: веса рюкзака, наличия естественных препятствий, общей продолжительности похода.

Техническая подготовленность туриста зависит от всестороннего физического развития (силы, ловкости, быстроты, выносливости). Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими являются состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также центральной нервной системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а так же умение выполнять их без особых мышечных напряжений.

Основным фактором, влияющим на прохождения туристского маршрута, по данным научно-методической литературы, является общая и силовая выносливость человека. Развитие этой физической способности является лимитирующей для лобового вида туризма. Одним из сенситивным периодом развития этого качества является 11-12 летний возраст. В научной -

методической литературе нет сведений по развитию силовой и общей выносливости у юных 11-12 летних туристов, что является противоречием между потребностью вида спорта «спортивный туризм» и современными методиками по развитию этого качества у обещающихся 11-12 летними туристами.

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально проверить методику развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет занимающихся пешеходным туризмом на внеурочных занятиях.

Задачи исследования:

- 1) Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования.
- 2) Разработать экспериментальную методику развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет занимающихся пешеходным туризмом на внеурочных занятиях
- 3) Провести педагогический эксперимент и проверить разработанную нами методику развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет занимающихся пешеходным туризмом на внеурочных занятиях.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: Методика развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет занимающихся пешеходным туризмом на внеурочных занятиях.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что разработанная нами экспериментальная методика развития общей выносливости у обучающихся 11-12 лет занимающихся пешеходным туризмом позволит проходить маршрут 10 км с грузом 3 кг быстрее, чем группа не занимающихся развитием общей выносливости на подготовительном этапе подготовки.

ГЛАВА I Обзор литературного исследования

1.1 Морфофизиологические психологические особенности юношей и девушек 11-12 лет

Физическое развитие подрастающего организма считается одним из ведущих характеристик показателей здоровья ребенка. В последнее время очевидна тенденция к ухудшению здоровья населения России, что отрицательно отражается на физических возможностях детей и подростков. По статистике Министерства здравоохранения Российской Федерации, из образовательных учреждений, выходит только 10 процентов абсолютно здоровых детей [16].

Во главе этого стоит отсутствие движения, ведь великий врач древности Гиппократ называл движение – пищей для жизни, а Плутарх – кладовой здоровья [3].

Дети сидят в школе, сидят дома за уроками, потом сидят в свободное время за компьютерами. Зависимость от гаджетов — вот настоящая проблема [6].

Средний школьный возраст – это подростковый возраст. Подростковый возраст – это жизненный период ребенка от 10 до 14 лет, совпадающий со временем обучения детей в 5 – 6 классах. Начало подросткового возраста характеризуется в стремлении к общению со сверстниками, желанием утвердить собственную самостоятельность, независимость, свободу [26].

Главное в подростковом периоде – резкие, качественные изменения, затрагивающие стороны становления. Впрочем, нужно принимать во внимание, что время возникновения тех или других психологических индивидуальностей может значительно варьироваться у определенного подростка: протекать раньше или позднее [24].

К подростковому возрасту уже сформированы все основные механизмы управления движениями, которые характерны старшему организму. Становится возможным начать углублённую специализацию в любом виде спорта [24].

На данном этапе начинается бурное созревание внутренней секреции, важные нейрогормональные перестройки и активное становление всех

физиологических систем организма ребенка. В этот период наблюдается резкое ускорение роста [9].

Величина тела у детей и подростков возрастает неравномерно. Повышение веса тела обуславливается формированием двигательного аппарата и развитием внутренних органов. К 12–14 годам практически заканчивается развитие связок, суставов, скелета. В период подросткового возраста отмечается стремительный темп развития мышечной системы и связочный аппарат отличается большой эластичностью. Поэтому обучающиеся подросткового возраста обладают хорошей гибкостью, чем взрослые люди [9].

Резкое увеличение общей массы мышц происходит за счёт наращивания толщины мышечных волокон. У мальчиков в 13–14 лет особенно активно растёт мышечная масса, в то время как у девочек в 11–12. Быстрота и ловкость движений достигают уровня взрослого организма к 13–14 годам. Развитие выносливости идёт более медленными темпами, и подростки неспособны к долгим мышечным напряжениям, что важно учитывать при организации их физического труда [7].

Средний школьный возраст – это период двигательного совершенствования. У обучающихся этого возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные возможности. Выносливость, силовые и скоростно – силовые способности увеличиваются умеренно, зато гибкость не изменяется, она очень медленно нарастает. Быстрее всего в подростковом возрасте развиваются скоростные качества, выносливость организма к продолжительной работе, чуть позднее [26].

Нервная система ребенка располагается в стадии формирования и считается сравнительно не идеальной и слабенькой. Она не способна выдерживать долгие и сильные раздражители, под их влиянием уходит в состояние торможения или, напротив, в состояние сильного возбуждения [24].

Собственная индивидуальность подросткового возраста – половое созревание организма или же начало функционирования половых желез. Половое

созревание вносит нештучные конфигурации в жизнедеятельность организма, не соблюдает внутреннее равновесие, вызывает новые переживания, воздействует на становление внутренних органов и перемены внешности. Появляются вторичные половые признаки. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчишек с 12 – 13 лет [29].

Физическое развитие обучающихся среднего школьного возраста идёт быстрым темпом в гору. Интенсивно растут кости, мышцы, сердце, волокна головного мозга, дифференцируется дыхательная система и половая. Для того чтобы содействовать более мягкому протеканию переходных процессов в организме подростков, необходима систематическая и дозированная активность. Ведь в эти периоды жизни закладывается основа здоровья всего организма. Средний школьный возраст – это этап улучшения моторных возможностей и огромных вероятностей развития двигательных систем. Средне годовой прирост общей выносливости у обучающихся среднего школьного возраста составляет от 2 до 3 % [29].

Учёные минувшего века считали, что в ранние годы не стоит увлекаться развитием выносливости, так как организм детей ещё не сложился, не приспособлен к выполнению долгой работы и что необходимо развивать другие качества. Однако уже в подростковом возрасте необходимость развития основ слаженной функциональной деятельности всех систем, постепенно их совершенствовать и приспособлять к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. По сведениям Я. М. Коца, у детей в возрасте 10 – 13 лет есть высочайшие аэробные возможности, которые лежат в базе общей выносливости организма [12].

В возрасте 10 - 13 лет организм имеет большие величины предельного потребления кислорода, наиболее высокая мощность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Подростковый возраст – это вершина детства, результат важного этапа становления всех органов, функций, систем, расцвета двигательных возможностей [12].

Все эти данные о возрастной физиологии говорят о более подходящем времени для воспитания выносливости и это возраст 10 – 11 лет. Именно в этом возрасте формируются условия для развития общей выносливости, а в более позднем и специальной выносливости [1].

По мнению некоторых учёных подходящие нагрузки с раннего возраста увеличивают степень работоспособности и создают определённый фундамент для достижения наивысших спортивных результатов [24].

Успешность воспитания выносливости зависит от правильно выбранных методов, средств, учебных занятий, нагрузок, которые подходят возрасту и уровню подготовленности всех воспитанников [7].

Целесообразно при воспитании выносливости у детей чаще применять подвижные игры, которые включают кратковременно повторяющиеся 10 двигательные действия с сюжетными паузами, а далее играми с увеличением моторной плотности [28].

При таком умелом регулировании двигательной активности занимающихся, все подвижные и спортивные игры помогают развитию выносливости разного типа. Воспитание выносливости в среднем школьном возрасте развивается в том случае, если во время занятий организм обучающихся доводится до стадии утомления. Это подталкивает к одному из определений выносливости – способности организма бороться с утомлением [1].

Нагрузка, направленная на развитие и поддержание общей выносливости, должна иметь интенсивность по измеряемой частоте сердечных сокращений (ЧСС) 100 – 170 ударов в минуту. Если нагрузка при ЧСС ниже 100 ударов в минуту, то на выносливость она не влияет. И такую нагрузку лучше всего использовать для восстановления организма. Ну, а если нагрузка более 170 ударов в минуту, то такая тренировка направлена на скоростно – силовые качества [24].

С ростом интенсивности, направленной на выносливость нагрузки, увеличивается и поэтому равный эффект достигается меньшим объёмом [28].

В процессе развития выносливости у обучающихся самое главное важно создать условия для нормальной работы систем кислородного обеспечения организма. Исходя из этой цели в тренировочный процесс, наряду с упражнениями на выносливость, необходимо использовать специальные дыхательные упражнения. Занятия желательно чаще проводить на свежем воздухе, а также необходимым условием развития выносливости является приучение обучающихся к правильному дыханию, при выполнении упражнений, через нос [26].

Подводя итоги изложенным выше взглядам, делаем следующие выводы: отличительная особенность среднего школьного возраста в том, что 11 в этот период наступает половое созревание организма, увеличиваются темпы роста скелета, поэтому при проведении занятий не желательны для воспитанников большие нагрузки на организм в целом.

1.2. Средства и методы развития общей выносливости

Любому специалисту в области физической культуры и спорта важно знать термины и понятия в своей деятельности. Все физические качества человек получает от природы и всю свою жизнь он должен их совершенствовать и поддерживать.

Выносливость – важное физическое качество, необходимое каждому человеку. Выносливость в общем виде понимают, как способность к долговременному выполнению, какой – либо деятельности, не снижая ее производительности [7].

Выносливость считается мнением, имеющим отношение к разным проявлениям жизнедеятельности организма. Становление физической выносливости человека всякий раз связано с усовершенствованием регуляции функций организма. Понятие выносливость, как считают многие специалисты, это способность человека к долговременному осуществлению той или иной мышечной деятельности. Чем выше выносливость, тем более долговременно совершается работа и успешно преодолевается утомление.

Выносливость - это основное физическое качество [24]. По мнению учёных выносливость есть способность исполнять какую-то работу, без понижения её производительности более долгое время, преодолевая при этом утомление [9].

Известно, что утомление выполняет защитную функцию в организме и ведет к временному снижению работоспособности задолго до истощения работающих органов и систем. Наличие выносливости мешает развитию утомления, способствует длительному сохранению работоспособности [26].

Из сего делаем вывод, что выносливость является дееспособностью человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной работы. Н.Г. Озолин считал, что в целом выносливость характеризуется как дееспособность к долгому выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как дееспособность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и впоследствии неё [18].

Особенное значение для спортсмена имеет физическое утомление, характер которого изменяется при выполнении всевозможных упражнений [3].

Проанализировав точки зрения разных авторов по теме исследования о выносливости, можно сделать следующий вывод, что длительность работы ограничивается, с окончательным наступившим утомлением, то выносливость можно определить, как способность организма преодолевать наступающее утомление [7].

Утомление или усталость – это физиологическое состояние человека, которое образуется вследствие длительной и напряженной работы [3].

Утомление появляется через конкретный период после начала работы проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений. Отдых, особенно активный, приводит к восстановлению работоспособности [3].

Формирование выносливости прививается в том случае, если организм подростка доводится до стадии утомления, что поможет выбрать те упражнения, которые направлены на её совершенствование, при этом ЧСС должно быть до

150 ударов в минуту. Ну а более высокие показатели направлены на развитие специальной выносливости спортсмена [24].

И так, какие же различия между общей и специальной выносливостью, кроме интенсивности выполнения тренировочных заданий. Работая над темой «Развитие общей выносливости», были изучены многие труды по этому исследованию многих авторов. Как считает Н.Г. Озолин, всевозможные разновидности выносливости самостоятельны и не зависимы друг от друга. Например, если спортсмен обладает высокой силовой выносливостью, то не в достаточной мере скоростной или совсем низкой координационной [18].

Общая выносливость – играет значительную роль в оптимизации жизнедеятельности, является важным компонентом физического здоровья и служит предпосылкой для развития специальной выносливости [20].

Общую выносливость так же называю аэробной выносливостью, так как она вырабатывается при обеспечении организма кислородом [19].

Специальная выносливость – зависима от возможностей мышечного аппарата, быстроты расхода энергии, от техники владения определённым двигательным действием, а также от уровня других двигательных способностей. Поэтому специальная выносливость – это выносливость по отношению к определённой двигательной работе [17].

Мерилом выносливости считается период на протяжении которого осуществляется мышечная деятельность определённого характера и интенсивности [24].

При общей выносливости выполняется работа с умеренной интенсивностью, при участии большей части мышечного аппарата, а специальная для длительного перенесения нагрузок для конкретного вида деятельности [12].

Основными показателями выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) [3].

С увеличением мышечной работы перенос выносливости будет увеличиваться. Выносливость так же бывает аэробная и анаэробная, зависит это

от механизма энергообеспечения. При аэробной выносливости организм работает на уровне, при котором требуется кислород как топливо. В это время образуются отходы – диоксид углерода и вода, которые выводятся с потом и дыханием [21].

Аэробная выносливость делится на типы: короткая – от 2 до 8 минут, средняя от 8 до 30 минут и длинная более 30 минут [19].

Общую выносливость ещё называют общей аэробной, так как при абсолютном снабжении кислородом организма осуществляется её выработка. Развитие общей выносливости происходит через циклические движения, через повторение одного и того же движения. В аэробном режиме циклические упражнения используются 15 – 20 минут и выполняются в непрерывном режиме. Главная задача развития выносливости у обучающихся среднего школьного возраста, является создание условий, которые развивают общую аэробную выносливость [10].

Из всех видов физической активности аэробная нагрузка необходима человеку, так как идёт снабжение кислородом всего организма. Самые эффективные виды активности – это ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Все эти аэробные упражнения требуют большого количества кислорода [3].

Как советуют Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С., что для становления общей выносливости необходимо использовать методы постоянного упражнения, как в равномерном, так и в вариативном режиме, игровой метод и круговую тренировку, не следует использовать интервальную тренировку анаэробной направленности [28].

В программе по спортивному туризму расписан учебный план, в котором обязательно присутствуют упражнения для развития общей выносливости [8].

В тренировочном процессе используются упражнения: бег 15 с препятствиями по залу, круговая тренировка, бег в снаряжении, кросс 1000 – 1500 метров, тест «6 – минутный бег» [13].

Способ достижения какой-либо цели, называется метод.

Метод – это так же совокупность приёмов и операций практического или теоретического освоения двигательного действия [15].

Для развития и совершенствования выносливости являются такие методы как: равномерный, переменный, интервальный, соревновательный, игровой, круговой тренировки. В равномерном методе режим работы постоянный с равномерной скоростью, интенсивность работы составляет 39 % от максимальной.

Переменный метод – поочередное варьирование нагрузки в ходе непрерывного циклического упражнения, интенсивность работы составляет 46%. Интервальный метод заключается в выполнении упражнений с интервалами отдыха от 30 секунд до 3 минут.

Метод круговой тренировки при котором упражнения производятся на разные группы мышц. Выполнение упражнений соревновательного характера отвечает соревновательному методу. Игровой метод присутствует в ходе спортивных и подвижных игр. При применении выше указанных методов создаётся необходимость в применении следующих правил: доступность, систематичность, постепенность, переменность. В доступности необходимо учитывать возраст, пол и уровень физической подготовленности воспитанников. Нагрузка на организм занимающихся не должна быть в ущерб их здоровью.

Систематичность: положительные эффекты в воспитании общей выносливости на организм обучающихся можно достичь только через непрерывность процесса занятий, строгую повторяемость нагрузок. 16 Правило постепенности заключается в постепенном повышении нагрузок на организм.

Методы развития общей выносливости в физическом воспитании обучающихся, представлены в таблице № 1 .

Таблица № 1

Методы развития общей выносливости для обучающихся 7–17 лет

№	Метод	Длительность	Интенсивность	Отдых	Упражнение (средство)
---	-------	--------------	---------------	-------	-----------------------

1	Слитного (непрерывного) упражнения 1 повторение	5-10 минут (1-4 кл) 10-15 минут(5-9кл) 15-25 минут (9-11кл)	Умеренная интенсивность. ЧСС во время работы от 120 – до 170уд/мин	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, прыжки через скакалку.
2	Повторно интервального упражнения 3-4повторения	1-2 минуты для начинающих, 3-4 минуты для тренированных	Субмаксимальная ЧСС от 120 – 140 в начале до180 уд/мин	Активный	Тоже
3	Круговая тренировка по методу не прерывной работы (1-3круга)	От 5до 10 минут, длительность работы на одной станции 30 сек.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный минимум каждого упражнения
4	Круговая тренировка в режиме интервальной работы(1 -2 круга)	5-12 минут, на 1 станции 30-45сек	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30-60 сек, отдых между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, Сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения набивным мячоми др.
5	Игровой	Не менее 5-10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мини-баскетбол»и т.п.
6	Соревновательный (проводить не чаще 4-х раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-или 12-Минутный бег, Бег на 600-800 м (I-IVкл.), 1000-1500 м (V-IX кл.), 2000-3000м (X-XI кл.)

*Примечание. Таблица составлена по данным В.И.Ляха–Выносливость: диагностика и развитие

Средство – это приём, способ действия для достижения чего – ни будь. Средством развития выносливости могут быть дыхательные упражнения, эти упражнения должны выработать сознательное изменение частоты глубины и ритма дыхания.

Средствами становления аэробно выносливости служат упражнения в

процессе выполнения которых активно работают звенья опорно – двигательного аппарата. Неизменные средства развития общей (аэробной) выносливости большое распространение в практике физического воспитания получили упражнения циклического характера умеренной, большой, большой и переменной интенсивности такие как: кроссовый бег, бег на лыжах, длительная ходьба, езда на велосипеде [21].

Таблица2

Пример применения методов для развития выносливости

Метод	Упражнение	Время	Отдых	ЧСС
Переменный метод	Пробежка 3х отрезков дистанции, длина каждого составляет 1400м. В ходе выполнения обязательны 3 ускорения до 50м.	6 минут.	Бег трусцой, длительность от 90 до 120 секунд.	175– 180 уд/мин.
Равномерный метод	Длина дистанции составляет 1400 м.	7 минут	нет	175– 180 уд/мин.

*Примечание. Таблица составлена по данным В.И. Ляха – Выносливость: диагностика и развитие.

Подводя итоги анализа литературных источников по проблеме исследования можно сделать выводы, что рост общей выносливости организма человека осуществляется за счет систематического выполнения им физических упражнений при вариации различных методов.

Проявление рассматриваемого нами вида выносливости непосредственным образом будет зависеть от способности человека успешно противостоять возникающему физическому утомлению за счет имеющихся у него волевых усилий.

1.3 Виды спортивного туризма, способы организации и проведения туристских походов.

Туризм—это сфера спортивной жизни, его популярность в настоящее время вновь набирает силу [2].

Этому виду спорта, даёт определение толковый словарь русского языка – это путешествия, в которых развлечения и отдых соединяются с обще образовательными целями[27].

Туризм эффективное средство удовлетворения всех рекреационных потребностей, так как сочетает различные виды деятельности: оздоровление, познание, восстановление производительных[29].

Согласно определению, спортивный туризм – вид туризма, в основе которого лежит прохождение туристских маршрутов и дистанций, включающих преодоление по трудности различных преград, проложенных в природной среде или на искусственном рельефе: перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер [25].

От степени сложности преодолеваемых препятствий туристские маршруты подразделяют: на маршрут без категории сложности (походы выходного дня), маршрут средней категории, маршрут высокой категории сложности [8].

К основным видам спортивного туризма, в зависимости от способов передвижения, относятся: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелио, конный, авто и велосипедный туризм.

Стоит отметить, что спортивный туризм является самостоятельным видом спорта, включён во Всероссийский реестр видов спорта под номером № 0840005411Я, имеет систему разрядов, званий.

Спортивный туризм содержит спортивную, учебную, природоохранную направленность. Данные цели реализуются через спортивные мероприятия: туристский слет, соревнования, путешествие, экспедиции.

Реализация спортивного туризма актуальна в образовательном учреждении. Особенно большой интерес к этому виду спорта происходит в среднем школьном возрасте.

Преодоление трудностей в походе воспитывает у обучающихся чувство коллективизма, учит становиться выше личных симпатий и антипатий, быть

чуткими к окружающим.

Туризм как средство физического воспитания включает различные по форме и содержанию двигательные действия и задачи физического совершенствования, которые необходимо решать лишь совместно с другими средствами физического воспитания – играми, спортивными упражнениями, гимнастикой[25].

Е.А.Покровский делает акцент на назначение игр в физическом развитии: «Требуют самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела, здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели. Большинство такого рода игр производится на чистом воздухе, на широких пространствах, при усиленных движениях и ясно, что игры такого рода, бесспорно, содействуют наилучшему благосостоянию и развитию организма» [20].

Постоянные занятия туризмом оказывают воздействие на физическую подготовленность школьников[2].

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма.

В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке в начале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма[7].

Например, топографическая подготовка, связанная с умением «читать карту», предшествует подготовке по технике ориентирования на местности с помощью карты и компаса.

В технической подготовке туриста техника установки палатки будет

предшествовать технике устройства убежищ в лыжном туризме. Набор знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов. Практически невозможно быть специалистом по всем видам туризма. Например, зимой - лыжный туризм, летом - горный. В то же время на начальном этапе подготовки целесообразно опробовать многие виды туризма для осознанного выбора спортивной специализации.

Организационная подготовка включает в себя:

- определение целей и задач туристского похода;
- комплектование групп и распределение обязанностей;
- разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута;
- подготовку личного и группового снаряжения;
- подготовку продуктов питания;
- подготовку маршрутной документации;
- решение других организационных задач (финансирование, связь, транспорт и др.).

В организационной подготовке специфика вида туризма проявляется в значительно большей мере, чем в обще туристской. Большой объем практических занятий в аудиторных условиях тесно связан с характером туристского маршрута. Общая закономерность этой подготовки: чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки.

Топографическая подготовка предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимым в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего, к этим элементам относятся основные понятия: об используемых в туризме картах, схемах; об условных обозначениях местности; о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений,

высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

Техническая подготовка включает в себя: подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности.

Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия в природных условиях. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая - на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

Тактическая подготовка подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач. Индивидуальная тактическая подготовка преследует цель научить туриста:

- распределять свои силы на определенном участке пути и в целом на маршруте;
- рационально отдыхать на привалах;
- выбирать оптимальный путь движения;
- выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, страховки, поисковых и спасательных работ, бивачную технику;

- решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решаются в пред походный, походный и после походный периоды. В пред походном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.

Тактическая подготовка тесно связана с другими видами подготовки, но ее основой является техническая подготовка, поэтому в литературе достаточно часто встречается и термин «техничко-тактическая подготовка». Техническая подготовка во многом определяет тактику группы.

Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста.

Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых морально-волевых и психических качеств туриста.

Специальная (подготовка к преодолению конкретных естественных препятствий) в каждом конкретном случае включает в себя:

- определенную установку на преодоление препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий;
- осознание сложности препятствия и возможности его преодоления;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями;
- создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

Общественно-политическое воспитание формирует социальную активность личности туриста и группы в целом. Эта активность проявляется в общественно полезной работе туристов, охране окружающей среды, краеведении и других видах деятельности.

Нравственное воспитание туриста является основой формирования сознания и важнейших моральных качеств личности. Для спортивного туризма одним из важнейших качеств является коллективизм, в том числе чувство долга и ответственности, товарищеской взаимопомощи, требовательности к другим и к себе в интересах коллектива, дисциплинированность.

Трудовое воспитание направлено на обеспечение жизнедеятельности в условиях туристских походов, оно связано с формированием определенных умений и навыков: хозяйственных работ на биваке, приготовления пищи, ремонтных работ по снаряжению личному и групповому, целому комплексу работ по самообслуживанию и бытовому труду в природных условиях.

Эстетическое воспитание в туризме основывается на реальных возможностях эстетического развития человека под влиянием природной среды. К.Г. Паустовский писал, что каждое путешествие - это проникновение в область значительного и прекрасного.

Воспитание волевых качеств туристов осуществляется в процессе пред походных тренировок и в походных условиях. Преодоление препятствий, считал А.Ц. Пуни, - необходимый фактор проявления и развития воли.

К основным волевым качествам, которые необходимы туристам, относятся:

целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, инициативность, выдержка и терпение.

Целеустремленность - главное волевое свойство, определяющее направление и уровень развития личности. В воспитании целеустремленности необходимо ставить перед туристами доступные цели и добиваться их достижения. В спортивном туризме такой целью может быть успешное проведение туристского похода в заранее выбранном районе или успешное выступление в соревнованиях по туристскому многоборью. И то, и другое должно сопровождаться повышением спортивного мастерства.

Смелость - умение противостоять страху и действовать в опасных ситуациях с определенным обеспечением безопасности. Многие технические приемы в туризме, относящиеся к преодолению естественных препятствий, требуют смелости и воспитывают ее в процессе их выполнения.

Решительность - умение достаточно быстро и обоснованно принимать решения и приступать к их осуществлению в условиях многовариантности и неоднозначности последствий того или иного решения. Особенно часто требуется проявлять решительность руководителю туристской группы при выборе вариантов пути.

Настойчивость - умение постоянно стремиться к достижению цели, несмотря на определенные трудности и неудачи. Настойчивость туристов проявляется в регулярных занятиях туризмом в любых условиях внешней среды.

Инициативность - умение по собственному почину предпринимать определенные действия, направленные на решение частных и общих проблем. Особенно важна инициативность в решении задач обеспечения безопасности и других ситуационных задач в туризме.

Выдержка - умение не спешить с действиями, выводами, проявлениями чувств, мешающими осуществлению принятого решения; не поддаваться влиянию лиц, проявляющих неуверенность, малодушие, трусость, и т.п.

В туризме осуществление даже неверного решения в выборе пути часто

предпочтительнее изменению решения в поисках верного варианта пути, если это не связано с безопасностью.

Терпение - умение в тяжелых условиях противостоять утомлению, отрицательным эмоциям, определенное время выдерживать сравнительно высокие нагрузки, используя дополнительные волевые усилия. В туризме тяжелый рюкзак и многие километры пути - основные испытания, так же, как у стайера -марафонская дистанция.

В воспитании личностных качеств туриста используются общеизвестные методы формирования сознания личности (лекции, беседы, метод примера и др.); методы организации деятельности и формирования опыта поведения (педагогические требования и задания, разнообразные упражнения, создание воспитывающих ситуаций и др.); методы стимулирования (соревнования, поощрения, наказания и др.).

В целом психологическая подготовка туриста основана на решении разнообразных психологических задач, теоретических и практических, в специально созданных и естественных ситуациях, реально существующих в спортивном туризме.

Подготовка по обеспечению безопасности как часть специальной туристской подготовки включает в себя формирование знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом, знание форм и методов медицинского обеспечения занятий туризмом, умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

В подготовку по обеспечению безопасности входят:

- анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных походов и путешествий;
- решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований;
- знание средств дальней и ближней радиосвязи;
- умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации;

-умение использовать специальные и подручные средства поисково-спасательных и транспортировочных работ, используемых в туризме;

-знание правил контроля и самоконтроля туристов; знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований.

Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязана со многими видами подготовки, и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности имеет как общие, так и специфические для каждого вида туризма вопросы.

Интегральная подготовка скапливает в себе практически все вопросы специальной и частично общей туристской подготовки. Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов. От других видов интегральная подготовка отличается определенной цельностью решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований.

Объемы интегральной подготовки (в часах) повышаются с ростом квалификации туристов и в ряде случаев могут в значительной мере вытеснить другие виды подготовки.

Интенсивность интегральной подготовки (по мощности нагрузки) обычно близка к соревновательной, хотя для решения определенных тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной.

Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства.

В практике спортивного туризма интегральная подготовка часто отождествляется с набором определенного количества совершенных походов и путешествий для выполнения классификационных нормативов. В таком случае

минимальные объемы интегральной подготовки а часах можно представить как нормативные затраты времени на совершение спортивных походов и путешествий определенной категории сложности. Например, для походов 1, 2, 3, 4, 5, 6-й категорий сложности можно считать, что нормативными затратами являются 60, 80, 100, 130, 160, 200 часов соответственно.

Максимальные объемы интегральной подготовки можно ориентировочно представить в соответствии с ограничением классификационных нормативов на зачеты походов. Например, не более четырех походов в календарном году, в том числе не более трех походов 4 - 6-й к.с, из которых не более двух - 6-й к.с.

В таком случае максимальные объемы интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов могут составить около 560 часов. Для начинающих туристов (при последовательном наборе участия в походах 1, 2, 3, 4-й к.с.) максимальный объем интегральной подготовки может составить около 370 часов.

В спортивном туризме известны случаи, когда самостоятельные занятия туризмом практически сводятся к организации и проведению походов различной сложности. В таком случае осознанно или нет происходит подмена многокомпонентной системы, туристской подготовки одной интегральной подготовкой.

В многолетнем цикле такой подготовки возможен рост спортивных результатов, но эффективность такого роста с точки зрения качества спортивных достижений и уровня безопасности остается, как правило, на низком уровне. Однако сам факт такого подхода к подготовке туристов показывает большие возможности интегральной подготовки, недооценивать которую просто нельзя.

Физическая подготовка 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.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые туристам любой специализации: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Общая физическая подготовка особенно важна на начальных этапах занятий туризмом и в подготовительном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определенного вида туризма, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для туристов велосипедистов, лыжников, пешеходников особенно важна общая и специальная выносливость и сила ног, для туристов водников особое значение имеют специальная выносливость и сила рук[7].

Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий с грузом. Развитие выносливости для каждого вида туризма имеет свою особенность. Например, в горном туризме выносливость связывают с выполнением большого объема физической нагрузки умеренной мощности в условиях высокогорья с пониженным содержанием кислорода в воздухе.

В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость в кроссовом беге достаточно высокой скорости по пересеченной местности.

В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы.

1.4 Общая физическая и специальная подготовка туристов-пешеходов.

Спортивный туризм лучшее средство физического развития организма. Также, как и в любом виде спорта, в туризме, достижение высоких результатов возможно благодаря только систематической физической подготовке спортсмена [23].

К главным средствам спортивного туризма относятся:

- упражнения, нацеленные на развитие физических качеств, координационных возможностей (преодоление естественных препятствий)
- упражнения с элементами горного туризма (преодоление крутого склона, переправа через ручей с использованием веревок, обвязки, карабинов, касок);
- упражнения по практическим туристическим навыкам (разведение костра, установки палатки, вязка узлов).

Так же стоит отметить, что главными средствами развития физических качеств являются естественные силы природы, которые повышают многофункциональные способности организма.

В таблице № 3 представлены упражнения для развития выносливости у подростков на занятиях по спортивному туризму.

Таблица 3

Упражнения для развития выносливости при занятиях спортивным туризмом

Тесты и упражнения	Место выполнения и параметры	Развитие качеств
--------------------	------------------------------	------------------

Бег 6 минут (по Богданову)	Школьный стадион, бег на максимально возможное расстояние	Аэробная выносливость, психологическая устойчивость, умение терпеть
Упражнение-тест «Лестница»	Школа, подъемнаяЭтажна время	Аэробная выносливость
Бег с препятствиями по спортивному залу	Спортивный зал. 5 препятствий	Аэробная и специальная выносливость
Бег в снаряжении	Стадион, бег с верёвками от 3 км.	Общая и специальная выносливость.
Бег в горку, по рельефу	Лесопарковая зона	Аэробная выносливость, 1-2 раза в неделю
Упражнение«3-2-1»	Стадион, выполняется в специальном снаряжении с препятствиями (Перила, спуски, подъёмы и т.д.)	Специальная выносливость, умение терпеть. 2 раза в месяц
Тренировочные походы 4-5раз в год	Походы не категорийные	Общая и специальная выносливость.

*Примечание. Таблица составлена автором по данным Важенина А.А. «Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях»[6].

Этот комплекс упражнений также применялся на занятиях по спортивному туризму.

Выносливость – одно из самых необходимых физических качеств в туризме.

Тренировки выносливости являются в туризме главными, так как в походах необходимо проходить большие расстояния на умеренной скорости и для того, чтобы не останавливаться каждые пять минут для очередного отдыха, необходимо тренироваться перед походом[30].

Физические нагрузки в походе зависят от разных факторов :вес рюкзака, темп передвижения, продолжительности похода.

К примеру – турист имеет плохую физическую подготовку, несёт

огромный рюкзак, идёт долго, в результате организм быстро утомляется и появляется возможность появления ошибок сознания при преодолении опасных и сложных участков маршрута [29].

Вывод из этого таков, что запас прочности и безопасности туриста зависят от его выносливости.

В методических рекомендациях по проведению тренировочного процесса по туризму даётся следующее определение: туризм – часть физической культуры, потому что он влияет на проявление здорового образа жизни, развитие и сохранению работоспособности[6].

Он открывает большие возможности для развития самых разнообразных качеств подростков: физических, моральных, волевых.

Выносливость организма напрямую зависит от скорости насыщения крови кислородом [21].

Самый лучший способ развития выносливости – езда на велосипеде или бег на длинные дистанции, бег на лыжах. В любом случае, основным параметром тренировки должно быть преодоление большого расстояния примерно с одной и той же скоростью[4].

Для обучающихся среднего школьного возраста, которые решили заниматься спортивным туризмом, очень важно наличие общей и конечно же специальной выносливости.

Для того чтобы преодолевать все трудности похода, далёкие расстояния, организм был готов ко всему.

Из всего изложенного можно сделать вывод, что спортивный туризм оказывает положительное влияние на общую выносливость, улучшает физиологическое развитие обучающихся среднего школьного возраста.

Задача тренировочного процесса в спортивном туризме состоит в необходимости создания условий для адаптации организма к предельным нагрузкам, которые ожидаются в предстоящем[4].

При занятиях спортивным туризмом спортсмену предъявляются высокие

требования к двигательному аппарату. Для быстрого прохождения маршрута, в условиях пересеченной местности, спортсмен должен обладать достаточной мышечной выносливостью.

Достижение высоких результатов в спортивном туризме возможно только при решении основных задач, направленных на обеспечение физического развития[25].

И конечно же задачи похода будут выполнены, если удастся в течение всего срока сохранить хорошее физическое и душевное состояние всех участников.

Развитие выносливости туриста всегда актуальна, ведь она имеет огромное значение в умении распределять силы при выполнении физических упражнений и умение выполнять их без особых мышечных напряжений.

Кроме того, занятия на свежем воздухе эффективны, укрепляют и организм в целом[25].

Главная роль в тренировочном процессе и в управлении подготовкой туриста, конечно же принадлежит тренеру. При этом задача воспитанника – проявить осознанную активность во владении специальными умениями и навыками. Только совместные усилия тренера и спортсмена помогут управлять тренировочным процессом и достичь высоких спортивных результатов[5].

Развивать выносливость нужно с учетом основных физиологических показателей туриста: частотой сердечных сокращений (ЧСС) и максимальным потреблением кислорода (МПК).

При больших по интенсивности нагрузках ЧСС повышается до 300% и более по отношению к нормальной (60 уд./мин), но при снятии нагрузки наблюдается восстановление нормальной ЧСС.

У достаточно тренированных туристов восстановление происходит в течение нескольких минут. В туризме принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по ЧСС:

низкий уровень - 90-130 уд./мин;

средний уровень - 130-170 уд./мин;

высокий уровень - 170-190 уд./мин.

Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно по пульсу в состоянии покоя. Если сердце хорошо натренировано, то сокращение его в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно уменьшается с 60-70 уд./мин до 50-60, а в некоторых случаях до 35-40 уд./мин. При нагрузках ЧСС увеличивается, и тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наиболее высокая производительность сердца достигается при ЧСС 180 уд./мин, дальнейшее увеличение ЧСС неэффективно, поскольку ведет к снижению как ударного, так и минутного объемов сердца, характеризующих его мощность. Ударный объем определяется количеством крови, попадающей в аорту за один удар сердца. Минутный объем равен произведению ударного объема на ЧСС.

Исследования показывают, что ударный объем сердца увеличивается во время бега с ЧСС до 130 уд./мин. При этом уровне нагрузок мощность сердца растет, как за счет ударного объема, так и за счет ЧСС. Когда частота пульса выше 130 уд./мин, ударный объем сердца не увеличивается, следовательно, рост мощности идет только за счет ЧСС. При пульсе более 180 уд./мин мощность сердца не увеличивается, а снижается за счет снижения ударного и минутного объемов. Из этого следует, что средний уровень нагрузок (пульс 130-170 уд./мин) является основным в тренировках туристов, так как именно такие нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения организма и укрепляют сердечную мышцу.

Дыхание при таких нагрузках только через нос практически невозможно, поэтому в настоящее время специалисты рекомендуют дыхание через рот и нос одновременно.

При повышении ЧСС происходит увеличение потребления кислорода, которое, однако, не может быть больше МПК. Величина МПК для каждого человека определяется его индивидуальными особенностями и выражается

количеством кислорода (в миллилитрах), потребляемого за 1 мин в пересчете на 1 кг веса человека. Ориентировочные данные для МПК туристов-спортсменов высшей квалификации до 90 мл, для регулярно занимающихся спортивным туризмом - около 50 мл, для не занимающихся - менее 40 мл.

Специальная выносливость туриста выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. В горном туризме турист должен пройти 100-300 м по вертикали, например, на скалах средней трудности с отягощением 5-10 кг. Подъем свободным лазаньем (5-8 раз по 40 м) и спуск по веревке чередуются без отдыха. Подъем лазаньем можно заменить преодолением отвесных скал по веревке с помощью двух зажимов с рюкзаком до 20 кг (3-5 раз по 40 м). Желательно, чтобы уровень интенсивности нагрузки при этом был средним (ЧСС 130-170 уд./мин). В таком случае уровень интенсивности нагрузки определяется скоростью преодоления препятствия. Время прохождения контролируется и определяет специальную выносливость туриста на скалах. Аналогичным способом определяется специальная выносливость туриста на других формах горного рельефа.

Для тренировки и контроля уровня специальной выносливости туриста можно использовать марш-бросок по пересеченной местности (15-20 км) с рюкзаком (15-20 кг). Обязательными препятствиями, которые должны составить около 30-50% пути, должны быть подъемы и спуски по скалам, переправы (овраги, осыпи, склоны), участки без троп и дорог. Техническая трудность этих участков должна соответствовать квалификации участников марш-броска.

При отличной выносливости средняя скорость марш-броска должна составлять 4-5 км/ч, при средней - примерно 3 км/ч; движение со скоростью до 2 км/ч показывает уже недостаточную специальную выносливость горных туристов. Эти контрольные нормативы применимы для оценки специальной выносливости горных туристов - юношам. Девушкам следует снижать нагрузки на 30% по весу рюкзака и на 30% по протяженности пути.

Большие километраж и вес рюкзака относятся к высоким разрядам по

туризму.

Развитие выносливости нужно начинать с бега. В этих целях можно использовать известную дозировку беговой нагрузки для практически здоровых людей различного возраста, ранее не занимавшихся спортом.

Темп бега рекомендуется невысокий и равномерный. Немецкие специалисты считают, что лучше всего бегать по утрам (но не раньше чем через 10 мин после сна) и каждый день. В таком режиме можно бегать и через день, но минимальная норма - два раза в неделю. Интенсивность нагрузки следует контролировать по ЧСС и постепенно переходить от низких нагрузок к средним. При этом за то же время нужно увеличивать длину пробега. После 4 месяцев таких занятий рекомендуется время бега постепенно увеличивать, но сохранять равномерность.

Развитие силы - это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста.

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.

При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

Вначале юноши пользуются гантелями весом до 3 кг, после 2-3 месяцев регулярных занятий можно упражняться с гантелями 4-5 кг, а после 7-8 месяцев

увеличить вес до 7-10 кг. При этом возрастают продолжительность занятий - с 10 до 30 мин и число повторений отдельных упражнений с 5 раз до 10-15 раз (но не больше). Между упражнениями делают паузу (20-30 с), положив гантели и встряхнув руки и ноги. При выполнении упражнений не следует задерживать дыхание и торопиться с увеличением интенсивности нагрузки. Дальнейшее наращивание силы достигается специальными упражнениями с отягощением: непредельными до отказа, предельными и около предельными в динамическом и статическом режимах, с предельными скоростями. В последнем случае развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в соревнованиях туристов на скалах и других видах горного рельефа. Наибольший прирост силы при этом достигается применением оптимального веса (на 10-15 кг меньше предельного).

Туристам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела, поэтому в тренировках рекомендуется использовать различные силовые упражнения, в том числе с тяжелыми снарядами (гириями, штангой), с небольшим количеством повторений, обязательно с расслаблением мышц после каждого упражнения. Выполнять их следует после достаточной разминки в любое время тренировочного занятия.

Управление тренировочным процессом происходит с помощью поэтапных проверок физической, технической и теоретической подготовленности на основе контрольного тестирования, результатов соревнований и медицинского контроля[25].

Согласно авторам учебника по «Спортивно-оздоровительному туризму», Федотова Ю.Н. и Востокова И.Е. организация тренировочного процесса связана с созданием определённых модельных критериев, ожидаемых в предполагаемом[28].

Способы и содержание занятий должны идти по принципу—от простого к сложному, обеспечить по степенное возрастание нагрузок, которые продолжаются и в самом походе, чтобы к середине его достичь наивысшей

спортивной работоспособности, затем сохранить достигнутый уровень на протяжении 6 дней. Далее нагрузка должна снижаться, чтобы возместить естественный процесс временной утраты спортивной формы, показанной усталостью. Поэтому при планировании нагрузки на маршруте следует на последней трети исключить сложные препятствия, прохождение которых связано с максимальными усилиями[25].

В таблице № 4, показан примерный годовой учебный план занятий по спортивному туризму.

Таблица 4

Примерный учебный план на 52 недели учебно–тренировочных
Занятий по туризму

№	Разделы подготовки	Учебно–тренировочный этап	
		1 год (9 часов в неделю)	2 год (9 часов в неделю)
1	Теоретическая подготовка	46	46
2	Тактическая подготовка	106	106
3	Техническая подготовка	130	130
4	Общесфизическая подготовка	64	64
5	Специальная физическая подготовка	48	48
6	Подготовка по спортивному ориентированию	40	40
7	Контрольные и переводные испытания	4	4
8	Участие в соревнованиях	54	54
9	Восстановительные мероприятия	20	20
	Всего часов	468	468

*Примечание. Таблица составлена автором по данным учебной программы «Туризм»

В программе по спортивному туризму расписан учебный план по развитию общей выносливости у обучающихся среднего школьного

возраста[6].

В форме циклов основывается весь тренировочный процесс. В туризме классическим считается одногодичный или двухгодичный цикл тренировочного процесса, цикл подготовки к главному походу или соревнованиям[28].

В макроцикл тренировочного процесса по туризму включают отдельные упражнения на развитие физических качеств. В основном действия циклического характера (бег, ходьба на лыжах).

Так же включаются элементы техники туризма – вязка узлов, установка палатки и др. Тренировочные обучения могут содержать задачи различные по направленности, например, развитие многофункциональной выносливости также координации, формирование силы ног и скоростной выносливости.

Микроцикл (недельный) содержит в себе ряд занятий, состоящих из 2 –5 логически связанных тренировочных уроков.

Мезоцикл включает в себя несколько микроциклов в течении месяца или более. Тренировки в мезоцикле направлены на решение специфических задач для данного тренировочного процесса. Например, в начале подготовки к главному походу мезоцикл направлена формирование общей выносливости закладывает фундамент физической подготовки на весь тренировочный период.

Макроцикл, включает запланированный набор мезоциклов. Весь тренировочный процесс в макро цикле построен в соответствие с календарным планом походов и соревнований и разделён по характеру решаемых в отдельные периоды задач в тренировочном процессе [30].

Тренировочный процесс в туризме разделяют на три периода: подготовительный, основной, переходный.

В подготовительном периоде спортсмены работают над общей и специальной физической подготовкой, повышают собственный уровень теоретических по знаний, улучшают степень технического и тактического

мастерства.

Основной период включает занятия перед началом основного похода или соревнований. Интенсивность нагрузок, на данном тренировочном этапе, должна быть максимальной.

В переходном периоде осуществляется переход от предельных нагрузок основного периода к умеренным нагрузкам первого этапа подготовительного периода. Переходный период—это период снятия утомления и восстановление функций организма.

Глава 2. Методы и организация исследования.

2.1. Методы исследования

В процессе выполнения работы по изучению общей выносливости у обучающихся среднего школьного возраста, использовались следующие методы:

1. Метод анализа научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Метод математической статистики.

Метод анализа научно методической литературы дал возможность составить представление о состоянии исследуемого вопроса, осуществить обобщение литературных данных и мнений специалистов, касающихся вопроса развития общей выносливости у обучающихся 11–12 лет. Анализировали и рассматривали специальную литературу по теме исследования.

Метод тестирования.

Тестирование—это экспериментальный способ, который помогает выявить уровень знаний, умений, способностей и иных свойств личности, а так же их соответствие конкретным нормам путем анализа способ выполнения испытуемыми специальных заданий.

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, упражнения на дыхание.

Метод тестирования необходимо проводить для того, чтобы оценить и сравнить подготовленность учащихся 11–12 лет на начальной стадии эксперимента и после его завершения. Суть метода заключается в том, что обучающиеся выполняют задание ,контрольные нормативы, на основе которых будут выявлены результаты.

Для контроля, за уровнем развития спортсмена, для внесения поправок в тренировочную программу, необходимо регулярно проводить специальные тесты [22].

Стоит отметить, что тестовые мониторинги проводятся для выявления существенных недостатков в физической подготовленности обучающихся и исправления их. Мониторинг физической подготовленности направлен на наблюдение, оценку и прогноз физического состояния[22].

Так же стоит отметить, что мониторинг тестирования позволяет оптимизировать получение информации о результатах всеми заинтересованными субъектами процесса физического воспитания.

Для оценивания общей выносливости воспитанников 11–12 лет были использованы следующие тесты:

Бег 60 м.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение.

Участники стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена.

Кроссовый бег 1500 м.

Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- подбородок участника ниже уровня грифа перекладины;
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки, отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами;

- нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии "голова - туловище- ноги";

- подбородок тестируемого не поднялся выше уровня грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 с.

Данные тесты были выбраны именно для данного возраста испытуемых.

Перед тестированием с обучающимися проводится инструктаж, разминка, после проводятся пробные попытки.

Педагогический эксперимент. В соответствии с целью и гипотезой исследования был проведен педагогический эксперимент.

Методы математической статистики. Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов – t-Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий г. Канска» сентябрь 2023 года по апрель 2024 года.

Проводились тестирование обучающихся, по результатам которых позволили составить контрольные испытания по развитию выносливости обучающихся 11-12 лет.

В ходе исследования были организованы две группы: экспериментальная и контрольная, в группы вошли обучающиеся в возрасте 11 –12 лет. Общее количество учеников, принявших участие в исследовании и составило 24 человек, только основной медицинской группы здоровья, не имеющие противопоказаний и отклонений от здоровья.

Экспериментальную группу (ЭК) составили 12 обучающихся, дети этой группы занимаются в секции спортивного туризма, по методике предложенной нами развития общей выносливости.

Контрольная группа (КГ) занималась только на уроках физической культуры, по традиционной программе.

На начало эксперимента обе группы показали статистически однородные показатели по всем тестам, смотри таблицу № 5,6.

Таблица 5.

Результаты тестирования обучающихся 11-12 лет экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента (n=12)

Контрольные упражнения	Экспериментальная	Контрольная	T	P
	$x \pm m$		$x \pm m$	
Бег на 60 метров (сек)	11,58±0,17	11,44±0,23	2,18	> 0,15
Бег на 1,5 км (мин)	513,12±9,34	515,30±10,18	2,18	> 1,68

Таблица 6.

Результаты тестирования обучающихся 11-12 лет экспериментальной и контрольной группы на начало эксперимента

Контрольные упражнения	Экспериментальная	Контрольная	T	P
	$x \pm m$		$x \pm m$	
Подтягивание на высокой	2,57 ±0,57	4,00±0,58	2,18	>1,46

перекладине (кол-во раз) мальчики, n=6				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) девочки, n=6	9,14±0,91	11,33±0,76	2,18	>2,15

2.3. Этапы исследования

I этап (февраль 2023 год – март 2023 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература об особенностях детей 11-12 лет. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования, рабочая гипотеза, проанализированы литературные источники по теме исследования. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении тренировочных занятий.

II этап (сентября 2023 год – январь 2024 год) – определение уровня развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет занимающихся пешеходным туризмом на внеурочных занятиях, разработана экспериментальная методика.

III этап (февраль 2024 год – июнь 2024 год) – проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы и ее защита.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Экспериментальная методика развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет.

На занятиях по спортивному туризму были использованы упражнения, согласно рабочей программе. Тренировки по спортивному туризму проходили в спортивном зале МБОУ СОШ 18 г. Канска, в лесу «Сосновый бор» и в л/о лагерь «Чайка». Обучающиеся занимались во внеурочное время 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 2 часа.

Обучающиеся контрольной группы занимались другими видами физической культуры, продолжали вести здоровый образ жизни.

Тренировочные занятия начинались с разминки, в которую включены общеразвивающие упражнения, далее основная часть, а после основной части проводилась заминка в виде растяжки для всех задействованных групп мышц.

За основу тренировочного процесса по воспитанию общей выносливости в экспериментальной группе был использован недельный цикл занятий, который изменялся каждый месяц по своей интенсивности и продолжительности на протяжении 6 месяцев.

При разработке экспериментальной методики была взята традиционная система подготовки юных туристов. В тренировочный процесс внесены некоторые дополнения и изменения.

В экспериментальную методику были включены дополнительные специальные упражнения с использованием нестандартных средств тренировки, такие как отягощения (рюкзак небольшого веса, мешочки с песком и.т.д.), упражнения с резиновым амортизатором, эспандер, направленные на развития выносливости.

Занятия проводились на закрепление или совершенствования необходимого навыка, упражнения проводились в большом объеме, в начале и конце занятия. В тренировочный процесс были включены специальные упражнения, с применением отягощения:

Упражнения в зале:

Комплекс № 1.

1) прохождения этапа «подъем по скалодрому», спуск с помощью спускового устройства

2) прохождения этапа «навесная переправа»

3) прохождение этапа «параллельные перила»

4) прохождение этапа «Подъем по вертикальной веревки с помощью механического зажима (жумар).

Упражнения на местности:

Комплекс № 2.

1) передвижение по бревну, установленному на разной высоте (над оврагом), разного диаметра и длины, с перилами и без них. Ходьба по прямой, приставными шагами и спиной по ходу движения. При ходьбе в первом случае движения выполняются с помощью перил, во втором – руки в разных положениях (вверх, за голову, к плечам, в стороны, за спину), с предметами (с мешочками с песком, рюкзаком);

2) передвижение по параллельным веревкам;

3) прохождение «завала» без рюкзака и с рюкзаком различного веса;

4) преодоление препятствия по навесной переправе;

5) подъем и спуск по склону разной крутизны. Движение по прямой, приставными шагами, спиной в сторону движения. То же с использованием перил;

6) прыжки по условным «кочкам». Передвижение прыжками «с кочки на кочку», сохраняя равновесие. То же с небольшим весом рюкзака или с мешочком с песком;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Комплекс № 3.

- 1) Руки согнуты, кисти у плеч, пальцы захватывают концы амортизатора. Разгибание и сгибание рук в локтевых суставах: стоя на середине амортизатора.
- 2) Стоя на середине амортизатора, его концы в опущенных руках, ладони внутрь. Поднимать руки вверх, сначала сгибая их, а затем разгибая.
- 3) Стоя спиной к месту закрепления амортизатора, в положении выпада вперед. Круговые движения руками вперед и назад.
- 4) Стоя спиной к месту прикрепления амортизатора, руки вытянутые в стороны, удерживают концы амортизатора. Соединить прямые руки (сведение) перед собой.

Упражнения для мышц туловища:

Комплекс № 4

- 1) Стоя лицом к месту прикрепления амортизатора, руки впереди.
Наклоны
вперед - вниз до касания руками пола.
- 2) Сидя на полу спиной к месту прикрепления амортизатора, руки вверху. При наклоне коснуться грудью ног.
- 3) Лежа на спине, амортизатор закреплен за головой. Сесть, наклонить туловище вперед и вернуться ви.п.
- 4) Сидя на скамейки лицом к месту крепления, руки впереди (на уровне плеч), отклониться назад до горизонтального положения и вернуться ви.п.

Упражнения для мышц ног:

Комплекс № 5.

- 1) Сед углом, амортизатор фиксируется на стопах. Разведение ног в стороны.
- 2) Лежа на спине, руки вдоль туловища, один конец закреплен за рейку, а другой за стопы ног. Поднять прямые ноги вверх, опустить.

- 3) Стоя спиной к месту закрепления. Бег на месте с закрепленным амортизатором на талии, высоко поднимая колени (15 сек.)
- 4) Лежа на полу лицом вниз, руки в стороны, середина амортизатора закреплена за головой, а концы закреплены за стопы. Попеременное разгибание ног в коленных суставах.

Описанные выше комплексы мы располагали в недели микроциклах в следующей последовательности, см. таб. № 7.

Упражнения с резиновым амортизатором проводились при трехразовых занятиях (т.е. тренировки через день).

Занятия проводили по методу круговой тренировки. Обучающиеся работали по группам. Задача каждой группы - последовательно пройти все снаряды, выполнив на каждом назначенное упражнение по несколько раз.

Обучающиеся экспериментальной группы раз в две недели участвовал и в походах выходного дня, походы имели маршрут протяжностью 15 – 20 км. Так же воспитанники участвовали в соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях.

Тренировочные занятия проводились на территории и в спортивном зале школы. В качестве основных средств, для формирования общей выносливости использовались легкоатлетические кроссы, спортивные игры, лыжная подготовка, походы выходного дня.

Для достижения правильного развития систем организма занимающихся, использовалось постепенное повышение нагрузки тренировочного процесса[21].

Таблица № 7 Недельные микроциклы экспериментальной программы.

Недели	Дни недели, занятия		
	понедельник	среда	суббота
1	Комплекс № 1	Кросс Комплекс № 3	Поход выходного дня
2	Кросс Комплекс № 4	Комплекс № 2	Комплекс № 3 Комплекс № 5
3	Комплекс № 2	Комплекс № 3 Комплекс № 5	Комплекс № 2
4	Комплекс № 4	Комплекс № 1	Поход выходного дня

	Спортивная игра «Футбол»		
5	Комплекс № 1	Лыжная подготовка	Комплекс № 1
6	Комплекс № 3 Комплекс № 5	Комплекс № 2	Комплекс № 3 Комплекс № 5
7	Лыжная подготовка	Комплекс № 2	Комплекс № 3 Комплекс № 5
8	Комплекс № 1	Комплекс № 4 Спортивная игра «Футбол»	Поход выходного дня
9	Комплекс № 1	Кросс Комплекс № 4	Комплекс № 1
10	Комплекс № 3 Комплекс № 5	Комплекс № 1	Соревнование по спортивному туризму в закрытых помещениях
11	Кросс Комплекс № 3	Комплекс № 2	Комплекс № 4 Спортивная игра «Футбол»
12	Комплекс № 2	Кросс Комплекс № 5	Поход выходного дня

3.2 Проверка эффективности экспериментальной методики до и после эксперимента

В ходе педагогического эксперимента три раза в неделю мы использовали экспериментальный комплекс методов, средств и форм занятий для развития общей выносливости у обучающихся 11-12 лет. Характерными особенностями экспериментальной методики было то, что в нем применялся метод круговой тренировки и использовались нестандартные физические упражнения для развития выносливости. Результаты педагогического эксперимента приведены в таблицах 8, 9, 10 и 11.

Таблица 8.

Результаты итогового тестирования обучающихся 11-12 лет контрольной группы (n=12)

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	T	P
	$x \pm m$	$x \pm m$		
Бег на 60 метров (сек)	11,44±0,23	10,90±0,21	2,18	> 0,60
Бег на 1,5 км (мин)	515,30±10,18	524±15,04	2,18	>1,75

Таблица 9.

**Результаты итогового тестирования обучающихся 11-12 лет
контрольной группы**

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	T	P
$x \pm m$		$x \pm m$		
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) мальчики, n=6	4 \pm 0,57	3,5 \pm 0,5	2,18	> 0,51
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) девочки, n=6	11,33 \pm 0,76	12,33 \pm 0,91	2,18	> 0,98

Таблица 10.

**Результаты итогового тестирования обучающихся 11-12 лет
экспериментальной группы (n=12)**

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	T	P
$x \pm m$		$x \pm m$		
Бег на 60 метров (сек)	11,58 \pm 0,17	9,6 \pm 0,2	2,18	< 2,29
Бег на 1,5 км (мин)	513,12 \pm 9,34	456,9 \pm 11,4	2,18	< 42,98

Таблица 11.

**Результаты итогового тестирования обучающихся 11-12 лет
экспериментальной группы**

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	T	P
$x \pm m$		$x \pm m$		
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) мальчики, n=6	2,57 \pm 0,57	5,0 \pm 0,6	2,18	< 2,47
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) девочки, n=6	9,14 \pm 0,91	12,7 \pm 1,2	2,18	< 3,42

Анализируя исследования, зафиксированные в виде протоколов тестирования, установлено что результаты тестов участников в экспериментальной группе выше, это обусловлено тем, что в этой группе давалось больше упражнений на развитие выносливости. По всем тестам виден достоверный прирост показателей экспериментальной группы.

Наличие достоверности прироста указывает на правильный подбор упражнений для обучающихся, и включение этих упражнений в тренировочный процесс.

Итоги тестирования свидетельствуют в потребности проведения целенаправленной деятельности по формированию общей выносливости обучающихся.

Проводились и контрольные походы одного дня до и после эксперимента. Дистанция пешеходного маршрута 10 км. Вес рюкзака 3 кг. Результаты прохождения походов приведены в таблице № 12.

Таблица 12.

Результаты контрольных однодневных походов обучающихся 11-12 лет экспериментальной и контрольной группы

Группа обучающихся	До	После
Экспериментальная	3ч.45 мин	2ч. 30 мин
Контрольная	3ч 30 мин	3ч.15 мин

Считаем, что работа над темой «Особенности методики развития общей выносливости обучающихся 11-12 лет занимающихся пешеходным туризмом на внеурочных занятиях», прошла успешно.

Вывод

Анализ литературных данных и результатов педагогического опыта даёт возможность сделать следующие выводы:

1. Анализ научно–методической литературы показал, что развитие общей выносливости в спортивном туризме является важным фактором для достижения высоких результатов обучающимися.

На основе проведённого анализа о методиках по формированию выносливости у детей среднего школьного возраста выявлено, какие наиболее часто встречаются средства и методы развития общей выносливости для обучающихся данного возраста. На внеурочных занятиях по спортивному туризму могут применяться упражнения для развития выносливости, которые были предложены в данном исследовании.

2. На основании анализа научно-методической литературы нами была разработана экспериментальная методика по развитию общей выносливости у обучающихся 11–12 лет занимающихся спортивным туризмом.

Анализ данных тестов в ходе исследования по развитию общей выносливости у обучающихся 11–12 лет, позволяет резюмировать улучшение показателей у экспериментальной группы.

3. Анализ показателей тестов педагогического эксперимента позволил сделать следующий вывод: эффективность нашей экспериментальной методики по развитию общей выносливости статистически достоверно во всех тестах ($P < 0,05$), тогда как контрольной группе показатели всех тестов были не достоверны ($P > 0,05$).

Проведение контрольного похода, в условиях соревнования, показало преимущество экспериментальной группы над контрольной. Экспериментальная группа прошла туристский маршрут 10 км на 45 минут или на 57 % быстрее, чем контрольная группа .

Список использованных источников

1. Айзман, Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – Москва: Инфра-М, 2018. – 80с.
2. Бахтина, И.Л. Организация Детско–юношеского туризма в образовательных учреждениях: методическое пособие для педагогов / И.Л. Бахтина. – Екатеринбург: ООО «Периодика», 2019. – 144с.
3. Билич Г.Л. Атлас: анатомия и физиология человека: практическое пособие / Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. – Москва: Эксмо, 2016. – 320с.
4. Биржаков, М.Б. Введение в туризм: учебное пособие / М.Б. Биржаков. – Издательский дом Герда, 2014. – 37с.
5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384с.
6. Важенин, А.А. Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях: методические рекомендации / А.А. Важенин, Е.Д. Балахнина; под ред. Е.Д. Балахниной. – Тюмень, 2016. – 168с.
7. Грудинова Л.А. Если с классом вышел в путь: методическое пособие / Л.А. Грудинова - Красноярск, 2024. – 116с.
8. Добрынин, И.М. Основы развития физических качеств: учеб. пособие / И.М. Добрынин, М.С. Бородулина. – Екатеринбург: УРФУ, 2012.
9. Дурович, А.П. Организация туризма: учебное пособие / А.П. Дурович. – Минск: Современная школа, 2012. – 321с.
10. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – Москва, 2001. – 444с.
11. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для учреждений высшего образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016. – 304с.
12. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – Москва: Арсенал

- образования, 2014. – 393 с.
13. Коц Я.М. Физиология спорта: учебник для институтов физической культуры /Я.М.Коц.–Москва: Физкультура и спорт, 2013.–240с.
14. Лях, В.И.Тесты в физическом воспитании школьников/В.И.Лях.–Москва: ООО«Фирма«ИздательствоАСТ»,2014.–272с.
15. Лях, В.И. Выносливость: диагностика и развитие / В.И.Лях.–Москва: ТВТ Дивизион,2016 – 290с.
16. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7классы /А.П.Матвеев.–Москва: Просвещение,2017–151с.
17. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А. А. Николаев, В.Г. Семенов.– Издательство«Спорт», 2016– 8с.
18. Озолин,Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/Н.Г.Озолин. – Москва: ООО издательство«Астрель»,2014.–263с.
19. Петер,Я. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость/Я.Петер.– Мурманск: Издательство«Тулума»,2018.–160с.
20. Покровский, В.М. Физиология человека/ В.М.Покровский, Г.Ф. Коротько. – Издательство Медицина, 2014.– 656с.
21. Пулео, Дж. Анатомия бега/ Дж. Пулео. П. Милрой. – Минск: «Попурри»,2011.– 200 с.
22. Семенов, Л.А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях/ Л.А.Семёнов. – Екатеринбург, 2007. – 52 с.
23. Смирнов, Д.В. Программа дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско–спортивная подготовка/ Д.В.Смирнов - М.: Советский спорт, 2015

24. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.–Москва: Спорт,2018.–624с.
25. Стеблецов, Е. А.Спортивно - оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов/ Е.А.Стеблецов, Ю.С.Воронов, В.В.Севастьянов. —Москва: Издательство Юрайт, 2020.—195с.
26. Толстых, Н.Н. Психология подросткового возраста: учебники практикум для академического бакалавриата/ Н.Н.Толстых, А.М.Прихожан. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 406с.
27. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь русского языка / Д.Н.Ушаков, Москва: Дом славянской книги, 2012.—612 с.
28. Федотов, Ю.Н. Спортивно - оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е.Востоков.– Москва: Советскийспорт,2008.– 463с.
29. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.–Москва: Академия, 2019.–494с.
30. Шкенеv, В. А. Спортивно – прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8 – 9 классы / В. А. Шкенеv. – Волгоград: «Учитель»,2016.– 317с.

Результаты итоговых тестов обучающихся 11-12 лет

Бег на 60 метров (сек)							
Фамилия	Экспериментальная группа		Разница результатов тестирования	Фамилия	Контрольная группа		Разница результатов тестирования
	Ноябрь	Май			Ноябрь	Май	
Квитковский Эдуард	12,7	11,3	-1,4	Соколов Арсений	11,2	10,9	-0,3
Кошановский Иван	11,4	10,5	-0,9	Чалушкин Руслан	12,7	12,1	-0,6
Левченко Максим	10,9	9,9	-1	Титов Владислав	10,7	11,02	0,5
Лазуров Никита	12,1	10,8	-1,3	Будяев Арсений	11,8	12,3	0,5
Тошмаков Макар	11,2	10	-1,2	Андреев Илья	10,4	10,4	0
Степченко Владислав	11,2	9,9	-1,3	Залукаев Данил	11,3	10,8	0,5
Королькова София	11,9	10,7	-1,2	Морозова Елизавета	11,4	11,2	-0,2
Курдюкова Елизавета	11,5	10,4	-1,1	Зайцева Арина	10,9	11,2	0,3
Глушкова Полина	12,3	11,4	-0,9	Кравченко Кира	13,2	12,9	-0,3
Горшкова Алина	10,9	10,3	-0,6	Тараканова Анастасия	11,2	10,7	-0,5
Лаптева Арина	11,7	10,2	-1,5	Фукс Ксения	11,1	12	0,9

Бег на 1,5 км (мин)							
Фамилия	Экспериментальная группа		Разница результатов тестирования	Фамилия	Контрольная группа		Разница результатов тестирования
	Ноябрь	Май			Ноябрь	Май	
Квитковский Эдуард	8,35	7,54	-0,41	Соколов Арсений	8,46	8,41	-0,05
Кошановский Иван	8,14	7,33	-0,41	Чалушкин Руслан	8,17	8,26	0,9
Левченко Максим	8,07	7,17	-0,5	Титов Владислав	7,38	7,52	0,14
Лазуров Никита	9,1	8,04	-0,56	Будяев Арсений	7,57	7,58	0,01
Тошмаков Макар	7,53	7,03	-0,5	Андреев Илья	8,33	8,54	0,21
Степченко Владислав	8,03	7,22	-0,41	Залукаев Данил	8,04	8,16	0,12
Королькова София	9,03	8,31	-0,32	Морозова Елизавета	9,03	8,58	-0,05
Курдюкова Елизавета	8,59	8,26	-0,33	Зайцева Арина	8,39	8,36	-0,03
Глушкова Полина	8,48	8,14	-0,34	Кравченко Кира	8,19	8,19	0
Горшкова Алина	9,34	8,56	-0,38	Тараканова Анастасия	8,43	8,39	-0,04
Лаптева Арина	9,07	8,33	-0,34	Фукс Ксения	9,18	9,33	0,15

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)							
Фамилия	Экспериментальная группа		Разница результатов тестирования	Фамилия	Контрольная группа		Разница результатов тестирования
	Ноябрь	Май			Ноябрь	Май	
Квитковский Эдуард	3	5	2	Соколов Арсений	3	3	0
Кошановский Иван	1	4	3	Чалушкин Руслан	4	5	1
Левченко Максим	5	7	2	Титов Владислав	2	2	0
Лазуров Никита	2	5	3	Будяев Арсений	4	3	-1
Тошмаков Макар	4	6	2	Андреев Илья	5	3	-2
Степченко Владислав	2	6	4	Залукаев Данил	6	5	-1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)							
Королькова София	11	15	4	Морозова Елизавета	11	11	0
Курдюкова Елизавета	10	13	3	Зайцева Арина	13	11	2
Глушкова Полина	13	17	4	Кравченко Кира	10	8	-2
Горшкова Алина	9	14	5	Тараканова Анастасия	14	14	0
Лаптева Арина	8	13	5	Фукс Ксения	9	10	1