

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 методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Шадрин Алексей Юрьевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Тема «Развитие общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами
спортивного туризма во внеучебной деятельности»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, кандидат педагогических
наук, доцент Рябинин С. П.

(дата, подпись)

Научный руководитель, доктор
педагогических наук, профессор Янова
М.Г.

(дата, подпись)

Обучающийся Шадрин Алексей Юрьевич.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Теоретическое обоснование развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет	8
1.1 Спортивный туризм как педагогическая деятельность.....	8
1.2 Средства и методы развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет	16
1.3. Критерии и показатели развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет	24
Выводы по первой главе	30
Глава 2. Организация и методы исследования.....	32
2.1. Методы исследования	32
2.2. Организация исследования.....	36
3. Работа по развитию общей выносливости обучающихся 13-15 лет.....	38
3.1. Программа развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет во внеучебной деятельности средствами спортивного туризма	38
3.2. Реализация программы развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет во внеучебной деятельности средствами спортивного туризма и обсуждение результатов исследования	45
Выводы по главе 3	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	500
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	54

Введение

Спортивно-оздоровительный туризм заслуженно считается мощным инструментом воспитания, способствующим всестороннему развитию подрастающего поколения. Он представляет собой сочетание отдыха и общественно значимой деятельности, в основе которой лежат различные формы путешествий: от исследовательских экспедиций до познавательных экскурсий и пеших походов. Значительное влияние спортивного туризма на формирование личности молодых людей не вызывает сомнений. Ю.С. Константинов подчеркивал, что систематические занятия туризмом оказывают положительное воздействие на физическое, интеллектуальное и духовное состояние человека, а также способствуют формированию нравственных ценностей, характера и эстетического восприятия мира [15, с.69].

Спортивные походы – это одна из самых популярных разновидностей спортивного туризма. Они предполагают перемещение туристов пешком в горах, лесах, по равнинным местам или по воде. Во время спортивных походов туристы испытывают физические нагрузки и наслаждаются красотами природы.

Востребованность спортивных походов обусловлена их доступностью для широкого круга людей, отсутствием необходимости в дорогостоящем снаряжении и возможностью погружения в природную среду. В ходе спортивных походов путешественники могут наблюдать неповторимые ландшафты, водопады, озера, леса и горы. Помимо этого, они получают удовольствие от взаимодействия с людьми, разделяющими их интересы, и совершенствуют свои физические возможности.

Вовлечение в туристическую деятельность способствует развитию таких важных качеств, как целеустремленность, самостоятельность, сила воли, умение взаимодействовать в коллективе и высокая организованность. Наибольшую пользу для здоровья приносят те виды туризма, которые предполагают активное передвижение. Пешие и лыжные походы

положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют организм, повышают устойчивость к заболеваниям, формируют мышечную массу и развивают выносливость. Нахождение на открытом воздухе, солнечные ванны, умеренные физические нагрузки и яркие впечатления, получаемые во время путешествий, способствуют нормализации нервной системы и восстановлению работоспособности.

Главным документом, регулирующим туристическую деятельность в России, является Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ. В его функции входит определение принципов государственной политики, направленной на установление правовых основ единого туристского рынка в Российской Федерации, и регуляция отношений, возникающих при реализации права граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства на отдых, свободу передвижения и иных прав при совершении путешествий, а также определение порядка рационального использования туристских ресурсов Российской Федерации.. В соответствии с Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ вопросы организации отдыха и оздоровления детей лежат в сфере государственной ответственности. В Федеральном законе «Об общих принципах организации законодательных и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 6 октября 1999 г. № 184 определены полномочия субъектов Российской Федерации в этих вопросах. В соответствии со ст. 15 Федерального закона «Об общих принципах местного самоуправления в Российской Федерации» от 6 октября 2003 г. № 131 с 2006 г. организация отдыха и оздоровления детей в период их каникул отнесена к компетенции местного самоуправления. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей» от 28 декабря 2016 г. № 465-ФЗ

закрепляет права детей на отдых и оздоровление, а также обращает внимание на охрану их жизни и здоровья.

Согласно ряду законов, организация оздоровительного отдыха и рекреации детей осуществляется на трех уровнях: федеральном, региональном и муниципальном. Это законы: «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей», который закрепляет права детей на отдых и оздоровление, а также обращает внимание на охрану их жизни и здоровья, «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ вопросы организации отдыха и оздоровления детей лежат в сфере государственной ответственности, «Об общих принципах местного самоуправления в Российской Федерации» от 6 октября 2003 г. № 131 с 2006 г. организация отдыха и оздоровления детей в период их каникул отнесена к компетенции местного самоуправления [34, 35, 36, 37, 38].

Актуальность работы обусловлена все более доминирующим малоподвижным образом жизни школьников и неблагоприятными экологическими условиями жизни в городе. Походы на свежем воздухе способствуют укреплению здоровья. Современные педагогические исследования подчеркивают значительную результативность использования естественной среды для улучшения здоровья школьников. Активно обсуждаются возможности профессиональной ориентации и личностного становления через детский и юношеский оздоровительный туризм. Подчеркивается многоаспектность, уникальность и комплексность процесса формирования гармонично развитой личности ученика в рамках образовательных и оздоровительных программ, реализуемых на природе.

Объект исследования – внеучебная деятельность обучающихся 13-15 лет

Предмет исследования – программа развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами спортивного туризма во внеучебной деятельности

Актуальность и проблема позволили сформулировать **тему**: «Развитие общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами спортивного туризма во внеучебной деятельности»

Цель работы – теоретическое обоснование проблемы, разработка программы по развитию общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами спортивного туризма и ее реализация во внеучебной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить накопленный теоретический и практический опыт по организации и осуществлению туристической деятельности обучающихся 13-15 лет.
2. Определить уровень развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет.
3. Обосновать средства и методы развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами спортивного туризма во внеучебной деятельности с учетом особенностей их физического развития.
4. Разработать программу по развитию общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами спортивного туризма во внеучебной деятельности
5. Реализовать программу по развитию общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами спортивного туризма во внеучебной деятельности и проверить ее результативность.

Теоретическая значимость исследования заключается в поиске и систематизации научных данных, касающихся аспектов развития общей выносливости у подростков в возрасте 13-15 лет. Также обосновывается целесообразность использования спортивного туризма в качестве действенного педагогического инструмента для её формирования. Итоги проведенного анализа обогащают теоретическую основу спортивной подготовки и могут быть применены при создании методических

рекомендаций по организации тренировочного процесса для подростков 13-15 лет.

Практическая значимость исследования состоит в создании комплексов упражнений, опирающихся на элементы спортивного туризма. Они ориентированы на повышение общей выносливости у подростков в возрасте 13-15 лет в условиях внеучебной деятельности. Данные наборы упражнений могут быть полезны тренерам и педагогам дополнительного образования при планировании тренировок, учитывая специфику возрастной группы подростков. Итоги работы могут послужить основой для улучшения учебных программ и методических пособий в сфере детско-юношеского спорта.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 58 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 54 источника и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

1. Теоретическое обоснование развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет

1.1 Спортивный туризм как педагогическая деятельность

Зарождение спортивного туризма относится к середине 19 века, когда в европейских странах начали формироваться альпинистские сообщества. Первопроходцами в этой области стали британский Alpine Club и австрийский Alpenverein. Знаменательным событием стало покорение вершины Маттерхорн в 1865 году. В 1874 году в Швейцарии была создана первая турбаза для альпинистов. В начале 20 века спортивный туризм начал завоевывать сердца жителей США и Канады.

В 1932 году в Москве возникло первое советское объединение, посвященное спортивному туризму – Московское общество любителей туризма (МОЛТ). После завершения Второй мировой войны спортивный туризм стал все более популярным, что привело к его стремительному развитию [17, с.14, 20, с.13].

Сегодня спортивный туризм активно развивается во многих уголках планеты. Он становится все более доступным благодаря прогрессу в транспортной сфере, технологическим инновациям и развитию общественной инфраструктуры.

Спортивно-оздоровительный туризм оказывает педагогическое влияние благодаря комплексу взаимосвязанных факторов, возникающих в результате активного социального взаимодействия внутри группы. Социальные факторы, воздействуя на личность участника, стимулируют его внутренние ресурсы и качества.

Изменение обстановки, физические упражнения, общение и красота природы создают новый эмоциональный настрой. Осознание важности личного вклада в общее дело усиливает эмоциональную заинтересованность участников в совместной работе, повышает мотивацию к занятиям туризмом и, как следствие, способствует росту социальной активности.

Восстановление здоровья при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом опирается на научно обоснованные биологические принципы. В первую очередь, передвижение по местности пешком, на лыжах или велосипеде представляет собой интенсивную физическую активность, вовлекающую в энергичную и продолжительную работу практически все основные группы мышц. Такая активность обычно длится не менее 3-4 часов.

Е. А. Стельмах утверждает, что задействование значительной мышечной массы позволяет туристам выполнять большой объем физической работы. Длительное и обширное мышечное напряжение предъявляет повышенные требования к системам, обеспечивающим организм кислородом, в первую очередь, улучшая работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оно требует скоординированного взаимодействия всех биологических функций. В результате формируется физиологическая база здоровья, ключевым элементом которой является выносливость. Именно выносливость наиболее точно отражает функциональное состояние организма и служит основным показателем общего уровня физического здоровья [33, с. 54].

Ряд ученых, в числе которых И. В. Крайнов и Э. Э. Линчевский, подчеркивают, что при оценке эффективности различных оздоровительных нагрузок следует опираться на общепринятую концепцию физического здоровья, где ключевым показателем является уровень аэробных возможностей организма. Этот уровень служит критерием состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, определяя жизнеспособность, восприимчивость к болезням и продолжительность жизни. Чем выше аэробные показатели, тем лучше состояние здоровья.

Кроме того, важным преимуществом спортивно-оздоровительного туризма является сбалансированная мышечная активность, способствующая формированию гармоничного телосложения, пропорциональной фигуры и привлекательного внешнего вида со здоровым цветом лица [17, с.83, 20, с.103].

Активный отдых и спортивный туризм реализуются исключительно на природе, в уникальных естественных ландшафтах. Даже тренировки на небольших территориях, таких как школьный двор или стадион, благодаря переменной погоде, способствуют улучшению адаптации организма, повышению его функциональности и устойчивости. Улучшается способность приспосабливаться и противостоять естественным факторам, включая неблагоприятные воздействия внешней среды.

Природные явления часто возникают внезапно и комплексно, и вместо того, чтобы избегать их, следует разумно использовать их для укрепления здоровья. Это достигается через совершенствование процессов адаптации в организме. Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм, даже в ограниченном пространстве, позволяет тренировать адаптационные механизмы, повышая устойчивость к внешним воздействиям.

Спортивный туризм сегодня – это соревновательная дисциплина, где участники состязаются в прохождении маршрутов. Эти маршруты включают в себя преодоление различных препятствий, классифицированных по сложности, в естественных условиях, таких как горные перевалы, вершины, речные пороги, каньоны, пещеры и другие природные объекты.

По мнению ряда ученых, в числе которых И. В. Крайнов и Э. Э. Линчевский, соревнования также проводятся на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственно созданном рельефе. Главная задача – продемонстрировать навыки и умения в ориентировании, навигации и преодолении сложностей, присущих выбранному типу местности. Ряд авторов отмечают: «Туризм является одной из основных отраслей в мире. Спортивный туризм рассматривается как часть туризма, созданного путем интеграции спорта и туризма» [17, с.94, 20, с.116].

Л.Н. Рогалева пишет: «Ведущими мотивами выбора данного вида спорта являются: интерес (50%), приглашение со стороны друзей (44,4%), доступность к месту проживания (44,4%). Спортсмены отметили, что спортивный туризм уступает по популярности другим видам спорта, в то же

время в тех регионах, в которых они тренируются, данный вид спорта активно развивается. Этому способствует то, что данный вид спорта не требует высоких затрат, большинство спортсменов могли заниматься как за счет средств родителей, так и за счет бюджетных средств в ДЮСШ» [30, с.12].

Ю.А. Карвунис отмечает: «Развитие активных видов туризма ставит перед наукой целый ряд актуальных проблем, в том числе немаловажен профессиональный подход к формированию туристских групп» [13, с.8].

В исследованиях ученых, в числе которых Ю.А. Карвунис и Е.А. Стельмах, посвященных спортивному туризму, наблюдается растущее стремление к четкому определению терминов "спортивный туризм" и "спортивный турист". Выделяются два ключевых аспекта поведения в рамках спортивного туризма: это либо поездки за пределы постоянного места жительства с целью посещения спортивных мероприятий в качестве зрителя, либо путешествия для участия в спортивных состязаниях [13 с.16, 33 с.42].

Тем не менее, если придерживаться определения спорта, как деятельности с установленной историей и традициями, где физическое напряжение реализуется через соревнование в рамках строго регламентированных правил, то сфера спортивного туризма существенно сужается. Это связано с тем, что такое определение ограничивает перечень видов деятельности, которые могут быть отнесены к этой категории, учитывая правила, регулирующие роли и позиции участников [13 с.16, 33 с.42].

Мировая известность спорта, увеличивающееся понимание взаимосвязи спорта и туризма, а также упрощение путешествий благодаря развитию коммуникаций и технологий, по мнению ряда исследователей, являются факторами, стимулирующими индустрию спортивного туризма. Эти факторы также подталкивают к созданию и продвижению на рынок новых возможностей в данной области. [13 с.16, 33 с.42].

М.П. Шестаков обращает внимание на то, что «В настоящее время основной путь повышения эффективности методик спортивной подготовки видится в поиске и понимании (объяснении) закономерностей индивидуальных внутренних взаимодействий систем организма спортсменов, в прогнозе результатов воздействий тренировочных нагрузок» [44, с.21].

Начиная с середины 70-х годов XX века, исследователи активно изучали феномен активного спортивного туризма, анализируя людей, занимающихся спортом во время отпуска. Некоторые работы концентрировались на конкретных видах спорта, другие изучали участие в спорте в целом. Выяснилось, что спортивные туристы отличаются более высоким уровнем дохода, образования и общей активности.

Ученые увидели в спорте перспективный способ сегментирования туристического рынка. Среди наиболее востребованных видов спорта у активных туристов выделяются плавание, теннис, парусный спорт и виндсерфинг. Однако, если рассматривать общую картину, то наиболее популярными физическими активностями во время отдыха являются пешие прогулки, велосипедные прогулки и лыжный спорт.

Важно понимать мотивацию и интересы разных групп участников спортивного туризма. Например, типичный спортивный турист – это человек в возрасте от 18 до 44 лет с высшим образованием и относительно высоким уровнем дохода.

И.В. Астраханцева замечает: «Окружающая природа в ее первозданном виде оказывает мощное оздоровительное воздействие не только на биологическую, но и на социальную сферу, создавая необходимые условия для духовно-нравственного и эстетического развития индивида. Это позитивно влияет на психоэмоциональное состояние, способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, замедлению процесса утомления» [2, с.18].

Рассмотрим классификацию видов детского туризма, предложенную Е.А. Котляровым. По территориальному признаку выделяют следующие

виды туризма: Внутренний туризм (туризм внутри страны) и внешний туризм (заграничные поездки)

По целям путешествия выделяют следующие виды туризма:

Культурно-познавательный туризм представляет собой направление, целью которого является погружение путешественников в культуру, историю и местные особенности посещаемого региона. Это включает в себя изучение традиций, обычаев и знакомство с историческими и культурными достопримечательностями. В качестве примеров можно привести посещение старинных зданий и сооружений, дающих представление о разных исторических периодах, визиты в музеи и на театральные постановки, а также прохождение по историческим маршрутам. Все это направлено на расширение кругозора и получение новых знаний о культуре и истории конкретного места.

Спортивный туризм, включая соревнования туристско-спортивной направленности, представляет собой форму активного досуга, а также систематизированный процесс физической подготовки и выполнения специализированных упражнений. Он охватывает такие дисциплины, как спортивное ориентирование и преодоление маршрутов различной сложности с применением туристического оборудования. В частности, пешеходный туризм предполагает преодоление разнообразных природных препятствий пешком, а лыжный туризм – аналогичные задачи, но с использованием лыж. Горный туризм связан с походами в высокогорных условиях, в то время как водный туризм включает сплавы по рекам и преодоление водных преград. Спелеотуризм подразумевает исследование подземных пространств. Существуют также виды туризма, использующие средства передвижения, такие как велосипедный и конный туризм. Комбинированный туризм объединяет элементы различных видов туризма, создавая комплексные и разнообразные программы путешествий.

Рекреационный туризм — это популярная форма туризма, направленная на оздоровление и отдых, восполнение энергии и укрепление

как физического, так и психологического здоровья. Он включает в себя лечебные и оздоровительные поездки с акцентом на профилактику заболеваний, а также отдых в санаториях и на курортах. Важной особенностью данного вида туризма является наличие медицинского сопровождения, которое, однако, не предполагает строгий курс лечения. В контексте детского отдыха рекреационный туризм активно использует возможности детских лагерей. Эти учреждения, как правило, функционирующие сезонно, предоставляют условия для активного досуга и оздоровления детей в рамках установленного режима. Детские лагеря служат средством размещения и организации досуга, способствуя укреплению здоровья и общего развития ребенка.

Приключенческий — вид туризма, связанный с организацией нестандартных туров в экологически чистые резервации. Приключенческий туризм предполагает активный детский отдых, обязательно под присмотром опытных инструкторов, которые могут обучать детей верховой езде, плаванию, основам альпинизма или дайвингу, побеждать в пейнтбольных сражениях, преподавать азы рукопашного боя, прививать навыки безопасного и грамотного обитания в условиях дикой природы, главным «робинзоновским премудростям» (строить укрытия от дождя, разводить костры, подавать аварийные сигналы, оказывать первую помощь) [16, с.36].

Обсуждая детский спортивный туризм, эксперты обычно выделяют два ключевых направления: во-первых, это организация поездок спортивных коллективов или отдельных атлетов для участия в состязаниях; во-вторых, организация выездных тренировочных мероприятий и сборов для команд. Нередко профессиональные и даже любительские спортивные объединения сотрудничают с менеджерами в туристических агентствах, специализирующихся на предоставлении услуг для спортсменов [3, с.15].

Существует следующая типология детских лагерей: загородные, санаторные (для ослабленных и больных детей), городские (дневные),

оздоровительные, спортивные, военно-спортивные, туристские, профильные (юных техников, натуралистов, геологов и др.)

Ю. Н. Федотов и И. Е. Востоков утверждают, что туризм с его активными способами передвижения представляет собой особый вид деятельности. Участие в спортивно-оздоровительных туристических мероприятиях позволяет осознать значимость регулярных физических упражнений для поддержания высокой работоспособности и улучшения состояния здоровья. Спортивно-оздоровительный туризм способствует укреплению и закаливанию организма, оптимизирует функционирование сердечно-сосудистой системы, повышает устойчивость к негативным факторам окружающей среды и укрепляет нервную систему. В результате формируется устойчивая привычка к регулярным занятиям физической культурой, соблюдению санитарных норм и гигиенических правил, а также формируется негативное отношение к вредным привычкам, таким как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ [39, с.29].

Туристические походы, направленные на оздоровление и спорт, позволяют увидеть школьные знания по географии, биологии, математике и астрономии в новом свете, придавая им практическое значение. Многообразие и трудности, с которыми сталкиваются участники похода, существенно повышают требования к их физической форме, включая выносливость, скорость, силу и координацию. Также возрастает значимость личных качеств, таких как самообладание, смелость и способность принимать решения.

Ю. Н. Федотов и И. Е. Востоков утверждают, что спортивно-оздоровительный туризм играет важную роль в восстановлении как физического, так и психического здоровья человека. Главными целями такого туризма являются: укрепление организма и профилактика болезней, содействие гармоничному развитию личности и ее физических возможностей, поддержание оптимального уровня работоспособности,

организация полноценного отдыха для людей всех возрастов и профессий, а также продление активной и творческой жизни [39, с.32].

Определение оптимальных методик тренировки для улучшения двигательных способностей – ключевой аспект физического воспитания учащихся.

Вопрос развития выносливости с раннего возраста занимает одно из главных мест в системе физического воспитания и подготовки спортсменов.

Развитие выносливости в спорте должно быть направлено на общее укрепление здоровья молодого поколения, что особенно актуально в контексте недостаточной физической активности у детей среднего и старшего школьного возраста, усугубляемой ускорением физического развития.

Общепризнано, что достижение значительных спортивных успехов в большинстве дисциплин, в частности, в видах спорта, требующих продолжительной циклической активности, напрямую зависит от высокого уровня выносливости.

1.2 Средства и методы развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет

Данный возрастной период называют средним школьным возрастом или подростковым возрастом. Опишем основные физиологические изменения, которые происходят в данный возрастной период.

Нервная (эндокринная) система, отмечает С.А. Лобанов, отличается работой отделов, отвечающих за энергетическое обеспечение и адаптацию организма к внешним условиям. У части подростков процессы возбуждения в нервной системе доминируют над процессами торможения. Это может выражаться в замедленной или неадекватной реакции на вербальную информацию. Следовательно, при разработке образовательных программ важно принимать во внимание этот аспект, а также следить за тем, чтобы они соответствовали возрастным особенностям учащихся. [21, с.35]

Возрастные изменения в подростковом периоде тесно связаны с работой эндокринной системы.

Гормональный фон подростка претерпевает значительные изменения из-за активизации системы гипоталамус-гипофиз. Данная перестройка является ключевой характеристикой пубертатного периода.

В процессе полового созревания происходит формирование репродуктивной системы. Тем не менее, ее развитие и становление определяются концентрацией гормонов гипофиза, которые регулируют функцию половых желез. Эти гормоны гипофиза, в сочетании с половыми гормонами, оказывают влияние на сексуальное поведение [21, с.44].

Иммунная система играет важную роль в адаптации организма к изменяющимся условиям и обеспечении его устойчивости к внешним угрозам. Развитие и функционирование иммунитета обусловлены генетической предрасположенностью и воздействием окружающей среды. Современная наука выделяет пять ключевых этапов формирования иммунной системы, один из которых приходится на подростковый период.

В подростковом возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает значительные изменения, вызванные гормональной перестройкой и влиянием нервной системы. Этот период характеризуется половым созреванием и интенсивным ростом сердца в размерах, а также увеличением объема его камер. Артериальное и венозное давление, как и частота сердечных сокращений, также подвержены изменениям. У девочек во всех возрастных группах наблюдается более высокая частота сердечных сокращений по сравнению с мальчиками.

В своих исследованиях В.И. Лях подчеркнул, что подростки часто испытывают дискомфорт в области сердца, такой как боли, чувство сдавленности или учащенное сердцебиение. Быстрая утомляемость и склонность к обморокам также являются распространенными явлениями в этом возрасте [22, с.79].

С функциональным состоянием органов пищеварения, мочевыделения и других важных систем организма связано поступление и выделение

кальция из организма. Именно их работа определяет особенности метаболизма кальция в период подросткового созревания.

Дыхательная система отличается уникальными процессами формирования и развития. Интенсивно растут и совершенствуются грудная клетка, дыхательная мускулатура и сами легкие. Наблюдаются специфические изменения в характере дыхания: у юношей преобладает брюшной тип, в то время как у девушек – грудной. Независимо от половой принадлежности, дыхание становится более глубоким и менее частым [24, с.32].

В подростковый период эмоциональная сфера становится особенно выраженной, что требует от педагогов особого подхода при выборе методов воздействия на учеников. Важно учитывать эти возрастные особенности для эффективного взаимодействия.

По мнению Г.Н. Германова, эмоциональный мир подростков отличается рядом характерных черт:

- Повышенной эмоциональной возбудимостью, склонностью к вспышкам и интенсивным проявлениям чувств (подростки могут активно защищать свои убеждения, бороться с тем, что считают несправедливостью, или увлеченно заниматься интересными им делами).
- Значительной устойчивостью эмоциональных переживаний, в отличие от младшего школьного возраста (подростки могут долго помнить обиды, нанесенные учителями, родителями или сверстниками).
- Конфликтностью чувств, направленных как на себя, так и на окружающих (например, подросток может рьяно защищать друга, осознавая его неправоту, или плакать от обиды, понимая, что это стыдно).
- переживаниями по поводу оценки со стороны окружающих и собственной самооценкой, что является следствием развития самосознания.
- Сильным чувством принадлежности к группе (неодобрение сверстников может восприниматься острее, чем критика со стороны учителей).

– Формированием ощущения взрослости, которое является ключевым новообразованием личности. Подросток стремится к самостоятельности и независимости, зачастую переоценивая свои возможности [7, с.49].

Многие ученые, в числе которых Л.С. Каганов и Ю.С. Константинов, определяют выносливость как способность результативно выполнять физические упражнения, преодолевая нарастающую усталость. Уровень развития этого качества обусловлен энергетическими резервами организма атлета и их соответствием конкретного вида спорта, эффективностью техники и тактики, психическими возможностями спортсмена, которые обеспечивают не только высокий уровень мышечной активности в тренировочной и соревновательной деятельности, но и отделение и противодействие процессу развития утомления и другие. Разнообразие факторов, влияющих на уровень выносливости в разных видах физической активности, как отмечает Л.С. Каганов, привело к классификации видов выносливости по различным признакам. В частности, можно выделить следующие виды выносливости:

- общая и специальная;
- тренировочная и соревновательная;
- локальная, региональная и глобальная;
- аэробная и анаэробная;
- мышечная и вегетативная;
- сенсорная и эмоциональная;
- статическая и динамическая;
- скоростная и силовая.

Классификация видов выносливости, основанная на разных критериях, позволяет в каждом конкретном случае анализировать факторы, определяющие проявление данного качества, и выбирать наиболее эффективные методы тренировки. Однако следует учитывать, что не всегда представляется возможным полностью обеспечить соответствие

специфическим требованиям, предъявляемым тренировочной и соревновательной деятельностью в конкретном виде спорта [11, с.42].

В практических целях выносливость можно классифицировать на общую и специальную. Под общей выносливостью принято понимать способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Изучение сути данного определения общей выносливости приводит к заключению о его полной уместности только по отношению к тем спортивным направлениям и отдельным дисциплинам, где уровень результатов в значительной мере обусловлен аэробными возможностями организма, например, велосипедный спорт (шоссе), бег на длинные дистанции, лыжный спорт и другие [9, с.116].

По мнению А.А. Николаева и других ученых, общая выносливость — это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, которая оказывает положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. [28, с.87]

Высокий уровень общей выносливости способствует ускоренному восстановлению организма после физических нагрузок, будь то тренировки или соревнования. Это также позволяет прогрессивно увеличивать тренировочную нагрузку, как в плане частоты занятий, так и в плане продолжительности каждой тренировки, а также повышать интенсивность упражнений. Общая выносливость является базовой основой, на которой затем строится

По мнению Ю.Н. Федотова, содержание туризма заключается в преодолении природных преград, обусловленных особенностями ландшафта. Автор подчеркивает разнообразие этих сложностей, включая подъемы по скалам, передвижение по снегу и льду, преодоление водных объектов, а также

особенностей макро- и микрорельефа. Многообразны и условия, в которых приходится преодолевать эти препятствия: высота гор, климатические условия, погодные факторы. Преодоление природных препятствий требует от туриста владения техническими и тактическими навыками, умения использовать различные средства передвижения и обеспечивать личную безопасность. [39, с.38]

Для развития общей, или аэробной, выносливости А.А. Николаев и другие ученые рекомендуют применять упражнения, требующие высокой производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Работа мышц обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника. При этом, интенсивность нагрузки может быть умеренной, большой, переменной. Продолжительность выполнения данных упражнений может варьироваться от нескольких минут до десятков минут. [28, с.76].

Упражнения, направленные на развитие общей выносливости, выполняются в формате стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. Важно соблюдать следующие принципы:

1. Доступность: нагрузка должна соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся, учитывая их возраст, пол и текущий уровень физической подготовки. Со временем организм адаптируется к нагрузкам, поэтому необходимо постепенно усложнять тренировочные требования, чтобы нагрузка оставалась оптимальной для дальнейшего развития, не нанося вреда здоровью.

2. Систематичность: эффективность тренировок и их воздействие на организм напрямую зависят от системы и последовательности применяемых нагрузок. Положительные изменения в развитии общей выносливости достигаются за счет регулярного повторения тренировочных нагрузок и периодов отдыха, а также непрерывности тренировочного процесса. Начинаящим рекомендуется чередовать дни тренировок с днями отдыха. В беговых тренировках целесообразно сочетать бег с ходьбой, используя ходьбу как форму отдыха между беговыми интервалами.

3. Постепенность: повышение нагрузок должно происходить постепенно. Значительные изменения в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем достигаются при постепенном увеличении нагрузки. Важно найти оптимальную меру повышения нагрузки и длительность закрепления достигнутых изменений в различных системах организма. При использовании равномерных упражнений необходимо определить интенсивность и продолжительность нагрузки.

Для тренированных спортсменов применяется метод переменного упражнения. Его суть заключается в чередовании темпа на разных отрезках маршрута, а также во введении спринтов и ускорений в комбинации с поддержанием постоянной скорости. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при высокой интенсивности. Продолжительность тренировки постепенно увеличивается до 120 минут, если это необходимо. Переменная непрерывная работа предъявляет более высокие требования к сердечно – сосудистой системе, чем тренировка с равномерной нагрузкой. При использовании метода переменной непрерывного упражнения на определенных участках возникает дефицит кислорода, который должен быть компенсирован на последующих отрезках маршрута [28, с.94].

Основными методами развития общей выносливости, согласно Ю. П. Матвееву, являются:

1. метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой стандартной или переменной интенсивности;
2. метод повторного интервального упражнения;
3. метод круговой тренировки;
4. игровой метод;
5. соревновательный метод

Равномерный метод характеризуется поддержанием постоянной скорости или уровня усилий на протяжении длительного времени. Основная задача тренирующегося – сохранять заданный темп, ритм, величину

прилагаемых усилий и амплитуду движений. Интенсивность выполнения упражнений может варьироваться от низкой до максимальной.

В отличие от равномерного метода, переменный метод предполагает изменение интенсивности в процессе непрерывного выполнения упражнения (например, бега). Это достигается путем целенаправленной корректировки скорости, темпа, амплитуды движений и прилагаемых усилий.

Интервальный метод предполагает чередование упражнений со стандартной и переменной нагрузкой, разделенных строго определенными периодами отдыха. Продолжительность отдыха обычно составляет 1-3 минуты, иногда сокращаясь до 15-30 секунд. Тренировочный эффект достигается не только во время выполнения упражнений, но и в период восстановления. Такая нагрузка оказывает преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и способствует развитию специальной выносливости.

Круговая тренировка включает в себя комплекс упражнений, направленных на различные группы мышц и функциональные системы, выполняемых в непрерывном или интервальном режиме. Обычно круг состоит из 6-10 упражнений ("станций"), которые повторяются от 1 до 3 раз [25, с.282].

Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений в форме соревнований, где соперничество стимулирует участников к превышению своих индивидуальных результатов.

Игровой метод развивает выносливость посредством специально организованной игры, характеризующейся постоянными изменениями ситуации и повышенной эмоциональностью.

При выборе метода тренировки для развития выносливости важно учитывать, как именно нагрузка влияет на развитие этого качества.

Таким образом, в пубертатный период организм претерпевает существенные физиологические трансформации, затрагивающие нервную и эндокринную системы, иммунитет, кровеносную систему, а также костно-

мышечную структуру и органы дыхания. Помимо физических перемен, этот этап жизни отмечен и психологической перестройкой, выражающейся в юношеском отрицании общепринятых норм, стремлении к независимости и интенсивных эмоциональных реакциях.

Подростковый возраст – время обостренных чувств и переживаний, что требует от педагогов особого внимания к этим проявлениям. Учет этих психологических особенностей необходим для разработки эффективных методов взаимодействия с учащимися и подбора адекватных педагогических подходов.

1.3. Критерии и показатели развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет

Оценить уровень развития выносливости можно, основываясь на наборе общих и специфических параметров, определяемых исходя из специфики конкретной деятельности. Неизменным критерием оценки служит период времени, в течение которого выполняется активность. Тем не менее, в зависимости от задач, это может быть либо период выполнения работы без ухудшения продуктивности, либо максимально допустимое время выполнения, не принимая во внимание качественные показатели.

В большинстве случаев, в качестве индикаторов выносливости рассматриваются:

1. Наименьшее время, затраченное на прохождение установленной длинной дистанции, или суммарная длина дистанции, которую возможно пройти за отведенное время, для циклических упражнений, нацеленных на преодоление расстояния.

2. Общее количество повторений за определенный период времени для упражнений ациклического и смешанного типа, выполняемых сериями.

3. Мера сохранения и изменений в двигательной активности на протяжении заданного времени для сложных форм двигательной деятельности [25, с.341].

Для оценки уровня развития выносливости, помимо представленных параметров, необходимо учитывать информацию о функциональном состоянии организма.

Проявление выносливости в различных видах физической активности, как отмечают Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов, обусловлено рядом факторов:

1. Психологические аспекты личности, такие как мотивация и волевые качества, играют важную роль в проявлении выносливости в сложных условиях.

2. Биоэнергетические ресурсы, включающие функциональные возможности и объем энергетических запасов организма, оказывают значительное влияние на выносливость.

3. Генетические и средовые факторы воздействуют на развитие анаэробных возможностей организма.

4. Факторы функциональной устойчивости обеспечивают поддержание активности функциональных систем организма на необходимом уровне.

5. Факторы функциональной и биохимической экономичности определяют эффективность использования энергетических ресурсов организмом в процессе двигательной деятельности. [41, с.206]

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов подчёркивают, что «одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности» [42, с.180].

На основе этого критерия В.П. Филин разработал два подхода к оценке выносливости: прямой и косвенный. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Критерием завершения теста служит момент, когда скорость выполнения упражнения начинает снижаться. Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту редко прибегают к прямому методу, это связано с тем, что нужно сначала определить максимальные скоростные возможности испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислить для каждого из них заданную

скорость и только после этого проводить тестирование. В практике физического воспитания чаще применяется косвенный способ. В этом случае выносливость занимающихся оценивается по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции [40, с.110].

Так, например, для учащихся младших классов длина дистанции обычно составляет 600-800 м; средних классов – 1000-1500 м; старших классов – 2000-3000 м. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность выполнения и др.) в начале, середине и в конце работы. Сравнивая их значения в разные периоды времени, определяют степень различия и дают заключение об уровне выносливости. Как правило, чем меньше изменяются эти показатели к концу упражнения, тем выше уровень выносливости [5, с.42].

По мнению Ю.Ф. Курамшина, тест К. Купера позволяет определить уровень физической работоспособности (уровень развития выносливости) человека по результатам 12-минутного бега. Надежность и информативность данного теста достаточно высоки и статистически достоверны [19, с.86].

Оценка физической работоспособности разных возрастных групп по результатам 12-минутного теста в беге представлена в таблице 1. (К. Купер)

Таблица 1. Оценка уровня физической подготовленности групп по результатам 12-минутного теста в беге по Куперу.

Оценка уровня физической подготовленности	Расстояние (км), преодолеваемое за 12мин					
	Возраст (лет)					
	13–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60 и старше
Юноши и мужчины						

Очень плохо	Менее 2,1	Менее 1,95	Менее 1,9	Менее 1,8	Менее 1,65	Менее 1,4
Плохо	2,1-2,2	1,95-2,1	1,9-2,1	1,8-2,0	1,65-1,85	1,4-1,6
Удовлетворительно	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2,0-2,2	1,85-2,1	1,6-1,9
Хорошо	2,5-2,75	2,4-2,6	2,3-2,5	2,2-2,45	2,1-2,3	1,9-2,1
Отлично	2,75-3,0	2,6-2,8	2,5-2,7	2,45-2,6	2,3-2,5	2,1-2,4
Девушки и женщины						
Очень плохо	Менее 1,6	Менее 1,55	Менее 1,5	Менее 1,4	Менее 1,35	Менее 1,25
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	1,5-1,7	1,4-1,6	1,35-1,5	1,25-1,4
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	1,7-1,9	1,6-1,8	1,5-1,7	1,4-1,55
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	1,9-2,0	1,8-2,0	1,7-1,9	1,6-1,7
Отлично	2,3-2,4	2,15-2,3	2,0-2,2	2,0-2,1	1,9-2,0	1,75-1,9

12-минутный тест Купера предусматривает преодоление максимально возможного расстояния бегом за 12 минут. Проводится он на ровной поверхности, обычно на стадионе, где отсутствуют подъемы и спуски. Тест прекращается, если у испытуемого возникли признаки перегрузки (резкая отдышка, головокружение, боль в области сердца и др.). По сигналу со старта участники начинают свой бег.

В конце каждого круга, бегущим объявляют оставшиеся для окончания бега время. По истечении 12 минут, по сигналу бег останавливается и пройденное испытуемым расстояние фиксируется [23, с.73].

Таким образом, для оценки уровня выносливости и физической работоспособности применяют биомеханические параметры, такие, например, как длина и частота шага, продолжительность фазы отталкивания, координация и другие. Сравнивают их значения в начале, середине и конце упражнений. Уровень выносливости определяется на основе анализа изменений этих показателей: меньшие изменения биомеханических характеристик к концу упражнения свидетельствуют о более высокой выносливости организма.

В спорте выносливость может измеряться и с помощью других групп тестов: неспецифических (по их результатам оценивают потенциальные возможности спортсменов эффективно тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления) и специфических (результаты тестов указывают на степень реализации потенциальных возможностей) [18, с.78].

К неспецифическим тестам определения выносливости относят: 1) бег на тредбане; 2) педалирование на велоэргометре; 3) стептест. Во время выполнения теста измеряют как эргометрические (время, объем и интенсивность выполнения заданий), так и физиологические показатели (максимальное потребление кислорода – МПК, частота сердечных сокращений – ЧСС, порог анаэробного обмена – ПАНО и т.п.) [7, с.49].

Специфическими считают такие тесты, структура выполнения которых близка к соревновательной. С помощью специфических тестов измеряют выносливость при выполнении определенной деятельности, например, в плавании, лыжных гонках, спортивных играх, единоборствах, гимнастике.

Нормативы, по которым проводится оценка общей выносливости учеников 13-15 лет могут отличаться в каждой конкретной школе.

IV ступень ГТО (возрастная группа 13-15 лет) включает в себя нормативы по бегу на 2 или 3 км, а также бег на лыжах 3 или 5 км, кросс на 3 км по пересеченной местности, а также Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км). Нормативы представлены в таблице ниже. [режим доступа: https://гто76.рф/sdayushchemu/summary_table.html]

Таблица 2. Нормативы ГТО, оценивающие выносливость

Испытания	Нормативы					
	Юноши			Девушки		
	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой зн ак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой зн ак
Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
или бег на 3	15.20	14.50	13.00			

км (мин, с)						
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00			
или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00

Выводы по первой главе

Таким образом, окружающая природа оказывает глубокое благотворное влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье, формируя благоприятную среду для духовного, морального и эстетического роста личности. Это положительно сказывается на эмоциональном фоне, повышает результативность тренировок и соревнований, а также снижает чувство усталости. Участие в туристической деятельности помогает осознать важность систематических занятий физической культурой для сохранения энергичности и улучшения самочувствия. Активный отдых на природе благотворно влияет на общее физическое состояние, укрепляет иммунитет, налаживает работу сердца и сосудов, увеличивает сопротивляемость организма к вредному воздействию внешней среды и стабилизирует психоэмоциональное состояние.

Развитие выносливости в спорте должно быть направлено на общее укрепление здоровья молодого поколения, что особенно актуально в контексте недостаточной физической активности у детей среднего и старшего школьного возраста, усугубляемой ускорением физического развития.

Высокий уровень общей выносливости способствует ускоренному восстановлению организма после физических нагрузок, будь то тренировки или соревнования.

Для развития общей, или аэробной, выносливости применяются упражнения, требующие высокой производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Работа мышц обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника. При этом, интенсивность нагрузки может быть умеренной, большой, переменной. Продолжительность выполнения данных упражнений может варьироваться от нескольких минут до десятков минут.

Для совершенствования общей выносливости применяют тренировки в формате стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. Важно соблюдать следующие принципы:

1. систематичность

2. постепенность

3. доступность

Основными методами развития общей выносливости являются:

1. метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой стандартной или переменной интенсивности;

2. метод повторного интервального упражнения;

3. метод круговой тренировки;

4. игровой метод;

5. соревновательный метод

Для оценки уровня выносливости применяются прямой и косвенный методы

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Изучение и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился посредством подбора и различных источников, включая книги, монографии, статьи из специализированных журналов и брошюры, относящиеся к исследуемой теме.

Изучалась литература по таким дисциплинам как: теория и методика физической культуры и спорта, физиология, спортивная метрология.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований, при проведении тестирования подростков 13-15 лет. Это позволило оценить содержание средств, их объём, интенсивность и направленность на развитие общей выносливости подростков 13-15 лет.

Педагогическое тестирование.

Тестирование производилось до и после проведения педагогического эксперимента.

Для оценки и сопоставления физической формы учеников в контрольной и экспериментальной группах было применено пять различных тестов.

Тест 1. Забег на 30 метров для определения скоростных показателей.

Тест 2. Челночный бег, предназначенный для оценки общих координационных навыков.

Тест 3. Шестиминутный бег, целью которого было измерение уровня общей выносливости.

Тест 4. Подтягивания на перекладине для определения силовых возможностей

Тест 5. Наклон туловища вперед из исходного положения стоя для измерения гибкости тела.

Забег на 30 метров.

Испытание проводится либо на территории школы, либо на спортивном объекте, таком как стадион. Важным требованием является наличие прямой дорожки с твердым покрытием – асфальт или тщательно утрамбованная поверхность. Ширина дорожки должна составлять не менее трех метров, а длина – не менее сорока. Линия финиша должна быть обозначена на дорожке с помощью стоек или флажков.

В процедуре тестирования участвуют два человека, чаще всего это преподаватель и инструктор. Учитель с флажком располагается на линии начала забега, в то время как инструктор с секундомером находится на финишной прямой. Важно, чтобы расположение старта и финиша исключало попадание прямых солнечных лучей в глаза участнику забега.

По команде "Внимание!" участники принимают положение "Высокий старт". Как правило, забег осуществляется парами. По команде "Марш!" дети начинают движение. Учитель подает сигнал флажком сбоку от стартующих, при этом взмах должен быть четким и заметным. Инструктор на финише включает секундомер. Во время забега не рекомендуется вмешиваться в процесс, подгонять ребенка или давать советы по технике бега. После того как участник пересекает финишную черту, инструктор фиксирует время, затраченное на прохождение теста, в специальном протоколе или журнале.

Оборудование: две стойки или флажка, два секундомера и размеченная беговая дорожка.

Челночный бег.

По сигналу "Внимание!" участники занимают положение "Высокий старт". Затем, по команде "Марш!", ребенок трижды пробегает отрезок в 10 метров, на котором по прямой расставлены преграды. На финишной прямой находится инструктор, который оперативно запускает секундомер. Во время забега юный спортсмен должен преодолеть препятствия, огибая каждый куб, не касаясь его. После выполнения упражнения три раза, инструктор заносит общее время прохождения испытания в соответствующий протокол или журнал.

Бег 6 минут.

Забег на 6 минут позволяет оценить уровень выносливости бегунов. Для проведения потребуется секундомер и свисток.

По команде «Внимание!» участники занимают положение «Высокий старт». Как правило, забег проводится группами по 10-12 человек. После команды «Марш!» участники стремятся преодолеть наибольшую дистанцию в течение шести минут без остановок. Итоговое расстояние определяется сложением полных кругов и дополнительных метров. За минуту до окончания, ровно через пять минут после начала забега, инструктор подаёт предупредительный сигнал (свисток), оповещая об оставшемся времени. По истечении шести минут после старта инструктор подаёт финальный свисток, останавливающий забег. Пройденное расстояние определяется положением опорной ноги на момент последнего сигнала. После этого подсчитывается количество пройденных кругов и общий метраж.

Наклон туловища вперед из исходного положения стоя

На тумбе обозначается центральная перпендикулярная линия. Испытуемый (без обуви) размещается сбоку так, чтобы его пятки располагались возле нулевой отметки, но не касались ее. Между пятками выдерживается интервал в 20-30 см. Стопы держатся в вертикальном положении. Руки вытягиваются вперед, ладонями вниз, с небольшим поворотом внутрь. Партнеры фиксируют колени испытуемого на полу, предотвращая сгибание ног при наклонах. Проводятся три медленных

пробных наклона (ладони движутся вдоль размеченной линии). Четвертый наклон является зачетным, результат которого фиксируется по кончикам пальцев на вертикальной линии. Фиксация результата должна длиться не менее 2 секунд (результат может быть как положительным, так и отрицательным).

Педагогический эксперимент.

Продолжительность педагогического эксперимента составила три месяца (февраль – апрель 2025 г.). В нем приняли участие подростки 13-15 лет, занимающиеся спортивным туризмом в МАОУ Гимназии 13 «Академ» г. Красноярск. В педагогическом эксперименте приняли участие две группы подростков: контрольная и экспериментальная. Для повышения уровня общей выносливости в тренировочные занятия с подростками экспериментальной группы дополнительно включались специальные упражнения

Методы математической статистики.

Для анализа полученных в ходе исследования данных применялись методы математической обработки, которая осуществлялась на персональном компьютере с использованием программного обеспечения Excel.

Тренировка школьников, занимающихся спортом, – многогранный процесс, нуждающийся в системном подходе и внимании к различным факторам. Это комплекс методических основ, способов организации и условий тренировочного процесса, эффективно согласованных друг с другом, опирающихся на конкретные правила и гарантирующих максимальную подготовку учащихся к значительным успехам в спорте.

Разнообразие способов развития общей выносливости позволяет разрабатывать различные тренировочные программы и улучшать тренировочный процесс. Данные методы хорошо исследованы и широко представлены в специализированной литературе.

2.2. Организация исследования

Исследовательская работа проводилась на базе МАОУ Гимназии 13 «Академ» г. Красноярск, в период с февраля 2025 по апрель 2025 года. В исследовании принимали участие школьники 13-15 лет. Всего в исследовании приняли участие 18 подростков.

В самом начале исследования была выполнена оценка общей выносливости у подростков 13-15 лет. На основе полученных данных были сформированы две группы, экспериментальная и контрольная, по 9 участников в каждой. Учащиеся контрольной группы тренировались по учебному плану, принятому в гимназии №13 "Академ" города Красноярска.

В тренировках юных спортсменов из тестовой группы применялись специально-подготовительные упражнения, разработанные для целенаправленного совершенствования общей выносливости.

Оценка уровня общей выносливости участников проводилась по результатам тестирования 2 раза (в начале и конце эксперимента):

1 этап – февраль 2025 г.

2 этап – апрель 2025 г.

Тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю, длительностью 1 час 30 минут.

Изучение темы выпускной работы было организовано в три последовательных этапа.

Первый этап заключался в ознакомлении и рассмотрении научных источников, относящихся к теме. На этом этапе происходило определение и уточнение основных понятий, используемых в работе, уточнялись задачи исследования, подбирались адекватные методы и тестирующие процедуры.

Второй этап исследования предполагал проведение проверочных испытаний общей выносливости у подростков, разделенных на контрольную и экспериментальную группы.

На третьем этапе проводилась статистическая обработка и интерпретация полученных результатов, а также формулировались заключения, основанные на проведенном исследовании.

3. Работа по развитию общей выносливости обучающихся 13-15 лет

3.1. Программа развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет во внеучебной деятельности средствами спортивного туризма

Программа развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет во внеучебной деятельности средствами спортивного туризма разработана на основе:

1. Закона РФ «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (с изменениями и дополнениями);
2. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г. № 189;
3. Типового положения об ОУ, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 19.03.01г.№196;
4. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрания РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
5. приказа Министерства образования и науки РФ» от 09.03.2004 г. № 1312(с изменениями от 03.06.2011г. №1994) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
6. приказа Министерства образования и науки РФ» от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373»
7. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

8. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Программы «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (авторы Смирнов Д. В., Константинов Ю. С., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы, М.: ЦДЮТиК, 2006г.)

Актуальность данной программы обусловлена растущим вниманием к сфере туризма. Она имеет краеведческую направленность и охватывает аспекты спортивного туризма.

Программа рассчитана на 3 месяца для подростков в возрасте от 13 до 15 лет. Нагрузка – 2 часа в неделю. Объем учебных часов: 24 ч.

Цель программы: всестороннее и гармоничное развитие личности подростка посредством различных форм туристской деятельности. Программа направлена на совершенствование интеллектуальных, нравственных и физических качеств, а также на углубленное изучение истории и культуры родного региона. Важной задачей является формирование навыков самостоятельной исследовательской работы.

Задачи, реализуемые в ходе программы:

Обучающие:

- Усвоение базовых основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, навигации, проведении краеведческих исследований и наблюдений, оказания первой медицинской помощи, а также навыков инструкторской работы в рамках класса, школы или туристической группы.

Развивающие:

- Стимулирование самостоятельности учащихся через создание благоприятной среды для проявления инициативы, развития творческих

способностей, чувства ответственности и самореализации при достижении общественно значимых и личностно важных целей.

- Совершенствование моральных и волевых качеств в процессе выполнения обязанностей каждым участником группы, преодоления специфических трудностей (факторов выживания), возникающих в критических ситуациях.
- Улучшение физической подготовки, включая выносливость, силу и ловкость.
- Воспитательные:
- Развитие творческого потенциала подростков и приобретению ими полезных практических навыков в процессе занятий туризмом.
- Воспитание у участников объединения экологически осознанное поведение.
- Сформировать приверженность к здоровому образу жизни.

В процессе реализации программы на занятиях применялись разнообразные упражнения, включающие многократное повторение действий до наступления значительного утомления.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предотвращения возможных травм при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Ожидаемый социальный эффект:

Реализация представленной программы предполагает получение следующих результатов:

- Обеспечение содержательного досуга для обучающихся, решение вопроса занятости свободного времени.
- Улучшение подготовки юношей к службе в армии и развитие навыков адаптации в сложных ситуациях.

- Развитие экологического сознания и практических умений по охране окружающей среды.
- Улучшение физического состояния, укрепление здоровья и повышение уровня спортивной подготовки в туристических дисциплинах и спортивном ориентировании.

Туризм является эффективным инструментом для формирования ключевых компетенций, соответствующих Федеральным государственным образовательным стандартам: принятие обоснованных решений в различных обстоятельствах и ответственность за них; эффективное использование информационных технологий; продуктивная работа в команде и коммуникация; лидерство и ответственность за результаты совместной деятельности.

Ожидаемый результат:

- Формирование понимания туризма как способа укрепления здоровья и изучения окружающего мира.
- Приобретение необходимых знаний и навыков для обеспечения безопасности в походах, экскурсиях и путешествиях.
- Воспитание важных моральных качеств, таких как организованность, отзывчивость, доброжелательность.

Планируемые результаты освоения программы:

1. Организация туристических экскурсий по региону.
2. Получение школьниками знаний о принципах здорового образа жизни; о правилах безопасного поведения на воде, в лесу, на болоте, при передвижении по дорогам; о безопасном использовании огня и инструментов.
3. Обучение навыкам разведения костра, приготовления пищи в походных условиях и оказания первой помощи.

Программа состоит из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть направлена на формирование необходимых знаний для занятий спортивным туризмом.

Практическая часть включает в себя мероприятия и упражнения, направленные на развитие навыков спортивного туризма и совершенствование физических качеств, с приоритетом на развитие общей выносливости. Она состоит из комплексов упражнений.

Тематический план занятий по развитию общей выносливости обучающихся 13-15 лет во внеучебной деятельности средствами спортивного туризма представлен в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 - Тематический план теоретической части

Сроки	Тема занятия	Содержание занятия
февраль	Вводное занятие	Походы и путешествия для туристов: их польза и увлекательные стороны. Техника безопасности во время путешествий. Основные принципы оказания первой помощи до прибытия врача.
	Теория организации туристского путешествия	Правила организации туристского путешествия, знакомство с техникой безопасности в походах, экскурсиях. Комплектование походной аптечки.
	Практическое занятие «Путешествие по карте»	Правила ориентирования на местности, ориентирование по компасу, деревьям и т.д. Изготовление топографической карты с маршрутным листом.
	Игровое занятие «Снаряжение туриста»	Игровые задания: «Собери рюкзак», «Одежда туриста летом», «Одежда туриста зимой», «Полоса препятствий»
	Практическое занятие «Туристы в лесу»	Соблюдение мер предосторожности при работе с древесиной и открытым огнем. Принципы обустройства лагеря, особенности повседневной жизни в полевых условиях. Организация питания в условиях похода.
	Организация экскурсии в лес	Составление маршрута, подготовка карты маршрута. Техника безопасности при выполнении спортивных упражнений.
	Занятие «Погодные условия»	Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Детский рюкзак: каким он должен быть. Подходящая обувь для разных сезонов: летняя, демисезонная и зимняя. Какая одежда понадобится: нательное белье, спортивный костюм, куртка, штаны, ветрозащитная куртка, шапка, плащ-дождевик, варежки и другие предметы гардероба. Личная посуда и предметы для поддержания чистоты тела.
	Личное и групповое снаряжение юного туриста	Преодоление природных преград. Разработка оптимального маршрута. Функции навигатора и хронометриста в

		туристической команде. Ответственность проводника и реализация его задач во время туристического похода.
--	--	--

Каждое занятие практической части начинается с подготовительной части, включающей упражнения, направленные на общее развитие и подготовку к предстоящей тренировке. Продолжительность подготовительной части – 10-15 минут.

Таблица 4 - Тематический план практической части

Сроки	Занятие	Средства	Направленность
Март	№1	Бег по стадиону, многоскоки, прыжки с места в длину	Развитие общей выносливости и общая физическая подготовка
	№2	Многоскоки, олений бег, подтягивания на перекладине,	Развитие общей выносливости и общая физическая подготовка
	№3	Ходьба с отягощением (с туристическим рюкзаком), челночный бег	Развитие общей выносливости и подготовка к туристическому походу
	№4	Многоскоки по грунту, забег на 30 метров	Развитие общей выносливости и координации
Апрель	№5	Прыжки с места в длину, подтягивания на перекладине, ходьба по лесу с туристическим снаряжением	Развитие силы, формирование навыков туристического похода
	№6	Бег с отягощением (с туристическим рюкзаком)	Развитие общей выносливости
	№7	Прыжки с места в длину, бег по лесу с туристическим снаряжением	Развитие общей выносливости и подготовка к туристическому походу
	№8	Туристический поход	Применение полученных знаний и навыков на практике

Каждый урок, предусмотренный тематическим планом, преследовал комплексную задачу, включающую три ключевых аспекта: приобретение

конкретных умений и навыков, получение туристических знаний; совершенствование определенных физических характеристик (скорости, координации движений, силы, выносливости); формирование приверженности к здоровому образу жизни, а также воспитание духа товарищества, взаимопомощи и поддержки среди ровесников.

В рамках данной программы предлагается широкий спектр туристических инструментов, включающих различные виды физической активности, основанные на использовании природных и социальных факторов. В процессе реализации занятий используются следующие средства туризма:

- Двигательные активности и задачи.
- Упражнения, направленные на развитие навыков ориентирования на местности.
- Комплекс прикладных многоборий.
- Тренировки по освоению техники передвижения в пеших походах.
- Задания по преодолению естественных преград.

Отдельную категорию в программе составляют упражнения, способствующие повышению общей выносливости у подростков: многоскоки по песку и грунту, бег с дополнительным весом, преодоление препятствий в туристических походах, передвижение с отягощением, а также ходьба по пересеченной местности. Все упражнения, нацеленные на развитие общей выносливости, подробно описаны в тематическом плане мероприятий программы.

Поскольку основная цель заключалась в развитии общей выносливости подростков средствами туризма, в процессе осуществления программных мероприятий применялись все доступные инструменты и подходы, содействующие реализации данной цели.

Важно подчеркнуть, что каждое учебное мероприятие содержало в себе упражнения, ориентированные на укрепление выносливости, представленные в виде различных циклических физических нагрузок (передвижение пешком,

бег, лыжные прогулки, кросс с барьерами), а также упражнениями, максимально использующими природные условия местности.

3.2. Реализация программы развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет во внеучебной деятельности средствами спортивного туризма и обсуждение результатов исследования

В результате тестирования были получены следующие результаты: критерий достоверности показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной не имел существенных отличий. На основании этого можно заключить, что уровень общей физической подготовки у всех участников примерно одинаков, а полученные данные демонстрируют высокую степень однородности.

Таблица 5 - Сравнительная характеристика показателей уровней физических качеств участников экспериментальной и контрольной групп.

Физические качества	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Критерий достоверности
Быстрота	Забег на 30 метров	$6,1 \pm 0,10$	$6,1 \pm 0,13$	$P1 \leq 0,05$
Координация	Челночный бег	$8 \pm 0,10$	$8,2 \pm 0,10$	$P1 \leq 0,05$
Выносливость	Шестиминутный бег	1100 ± 22	1186 ± 22	$P1 \leq 0,05$
Сила	Подтягивание на перекладине	5 ± 1	$5 \pm 0,5$	$P1 \leq 0,05$
Гибкость	Наклон туловища вперед	$6 \pm 0,5$	$6,2 \pm 0,5$	$P1 \leq 0,05$

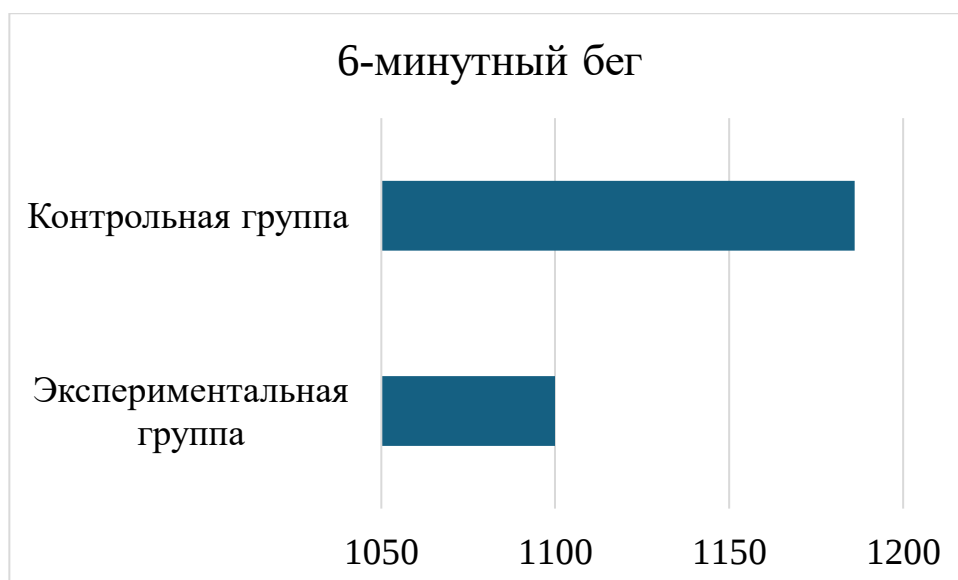


Рис. 1. Результаты исходного тестирования уровня физической подготовленности по физическому качеству «общая выносливость».

На рисунке 1 отображены данные, касающиеся норматива на выносливость. Как видно из рисунка 1, в контрольной группе наблюдаются незначительные изменения. Критерий достоверности показателей результатов составляет 0,5 ($P \leq 0,05$).

Результаты исходного тестирования стали послужили фундаментом для создания экспериментальной методики занятий туризмом, предназначенной для изучения в специально отобранной группе подростков.

С целью сравнения результатов, было проведено контрольное тестирование уровня физической формы как учеников, участвовавших в занятиях, так и их ровесников, не посещавших их. Участники, занимавшиеся в секции, получили статус экспериментальной группы, поскольку на них непосредственно проводился данный эксперимент.

По итогам контрольных замеров были зафиксированы следующие результаты: критерий достоверности показателей в экспериментальной группе в сравнении с контрольной продемонстрировал заметные расхождения. Это даёт основание утверждать, что участники на

заключительном этапе демонстрируют различные степени общей физической подготовки, а итоговые показатели не являются однородными.

Таблица 3 - Уровни физической подготовленности, зафиксированные в экспериментальной и контрольной группах.

Физические качества	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Критерий достоверности
Быстрота	Забег на 30 метров	$5 \pm 0,10$	$6 \pm 0,13$	$P1 \geq 0,05$
Координация	Челночный бег	$7 \pm 0,10$	$8,2 \pm 0,10$	$P1 \geq 0,05$
Выносливость	Шести минутный бег	1204 ± 22	1090 ± 22	$P1 \geq 0,05$
Сила	Подтягивание на перекладине	6 ± 1	$5,5 \pm 0,5$	$P1 \geq 0,05$
Гибкость	Наклон туловища вперед	$7,5 \pm 0,5$	$6,2 \pm 0,5$	$P1 \geq 0,05$

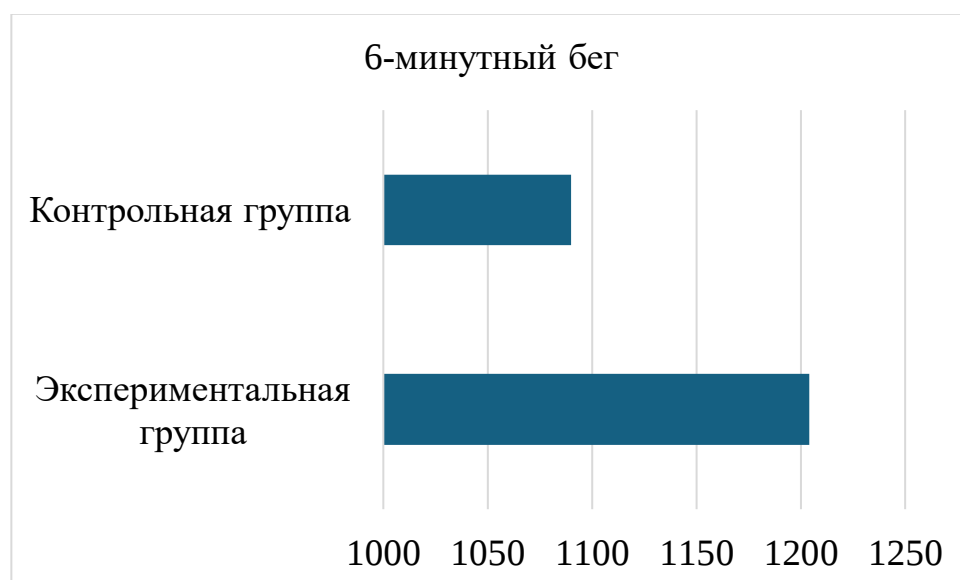


Рис. 2. Результаты контрольного тестирования уровня физической подготовленности по физическому качеству «общая выносливость».

На основании данных, представленных на рисунке 2, обнаружены статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствует о положительном влиянии занятий туризмом.

Анализ сравнительных показателей физической подготовленности подростков в возрасте 13-15 лет выявил следующее:

1. Бег на 30 метров:

- В контрольной группе среднее время в начале исследования составляло $6,1 \pm 0,13$ сек, а после его завершения – $6 \pm 0,13$ сек, улучшение на 0,1 сек.
- В экспериментальной группе стартовый показатель был $6,1 \pm 0,10$ сек, а итоговый – $5 \pm 0,10$ сек, что демонстрирует улучшение на 1,1 сек.

2. Челночный бег:

- В контрольной группе среднее время не изменилось и составило $8,2 \pm 0,10$ сек как в начале, так и в конце исследования.
- В экспериментальной группе наблюдалось улучшение с $8 \pm 0,10$ сек до $7 \pm 0,10$ сек, то есть на 1 секунду.

3. Шестиминутный бег:

- В контрольной группе результат снизился с 1186 ± 22 м до 1090 ± 22 м.
- В экспериментальной группе, напротив, результат увеличился с 1100 ± 22 м до 1204 ± 22 м, что соответствует приросту в 100 метров.

4. Подтягивания на перекладине:

- В контрольной группе зафиксировано незначительное улучшение с $5 \pm 0,5$ до $5,5 \pm 0,5$ повторений.
- В экспериментальной группе результат улучшился с 5 ± 1 до 6 ± 1 повторений.

5. Наклон вперед из положения стоя:

- В контрольной группе средний показатель остался неизменным – $6,2 \pm 0,5$.
- В экспериментальной группе наблюдалось увеличение гибкости с $6 \pm 0,5$ до $7,5 \pm 0,5$

Выводы по главе 3

Анализ собранных сведений показал достоверное увеличение показателей в рассматриваемом испытании. При сопоставлении данных, полученных от контрольной и экспериментальной групп, стало ясно, что наибольшая положительная динамика по всем параметрам наблюдалась в экспериментальной группе.

Анализ данных, представленных на рисунке 2, выявил статистически существенные расхождения между контрольной и экспериментальной группами. Полученные результаты указывают на благоприятное воздействие занятий спортивным туризмом.

Следовательно, результаты оценки общей физической формы школьников на протяжении эксперимента продемонстрировали явное превосходство по почти всем параметрам развития физических способностей у тех, кто занимается туризмом в рамках общеобразовательной школы. Данные занятия ведут к существенному прогрессу в скоростно-силовой подготовке, силовой выносливости и быстроте, а в особенности – в общей выносливости. В заключение, можно сделать вывод, что занятия туризмом в общеобразовательном учреждении способствовали более заметному повышению уровня физической подготовленности подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для решения теоретических задач в данной работе был проведен обзор научно-методических и специализированных источников, касающихся рассматриваемой темы. На основании изученной литературы, были сделаны выводы о значимой роли туризма в рамках внеклассной спортивной деятельности. Подчеркивается, что туризм эффективно способствует воспитанию благодаря доступным и простым средствам, таким как: туристические походы, поездки, спортивные состязания, а также краеведческая и экологическая работа.

Автором были изучены анатомические и физиологические характеристики подростков в возрасте 13-15 лет. Сделан вывод о том, что подростковый возраст сопровождается физиологическими изменениями в различных системах организма, включая нервную (эндокринную), иммунную, сердечно-сосудистую, а также в костно-мышечной системе и дыхательных органах. Кроме того, для данного возрастного этапа характерны психологические изменения, выражающиеся в подростковом отрицании, стремлении к излишней независимости и эмоциональной нестабильности.

В сфере туристской деятельности на уроках применяются разнообразные форматы, такие как: выполнение практических заданий, ролевые игры, тренировки по навигации, учебные туристические походы, ознакомительные экскурсии, пешеходные занятия и полевые занятия на открытом воздухе.

Для достижения значительных успехов в спортивном туризме крайне важно обеспечить выполнение ключевых задач в рамках тренировочного процесса:

- Гармоничное развитие физических способностей,
- Формирование сильных моральных принципов и волевых качеств,
- Создание благоприятной среды для освоения туристических навыков,
- Получение базовых знаний о теории, методике и организации физического воспитания и спортивной подготовки,

- Постоянное повышение спортивного мастерства.

На основании анализа научной литературы и результатов педагогического эксперимента можно сделать следующие заключения:

1. В процессе работы были проанализированы труды авторов, в числе которых: А.Х. Абуков, И.В. Астраханцева, И.Ф. Беляк, Н.И. Волков, Г.Н. Германов, А.П. Дурович, Н.В. Зимкин, Л.С. Каганов, Ю.А. Карвунис, Ю. С. Константинов, В.И. Лях, Л.Н. Рогалева и многие другие. Изучение научно-методических материалов позволило сформулировать особенности организации и осуществлению туристической деятельности обучающихся 13-15 лет, а также особенности развития подростков данного возраста. Была выявлена необходимость внедрения в образовательный процесс эффективных методов и технологий физического воспитания школьников. Одним из перспективных направлений является детский туризм. Он эффективно стимулирует интерес детей, обеспечивает двигательную активность на свежем воздухе, укрепляет здоровье, развивает физические способности и формирует навыки ориентирования.

2. Были выявлены особенности физического развития учащихся 13-15 лет. В пубертатный период организм претерпевает существенные физиологические трансформации, затрагивающие нервную и эндокринную системы, иммунитет, кровеносную систему, а также костно-мышечную структуру и органы дыхания. Помимо физических перемен, этот этап жизни отмечен и психологической перестройкой, выражающейся в юношеском отрицании общепринятых норм, стремлении к независимости и интенсивных эмоциональных реакциях. Программа составлялась с учетом этих особенностей.

3. Было проведено исследование, которое позволило определить уровень развития общей выносливости обучающихся 13-15 лет. В нем приняло участие 18 обучающихся, из которых 9 (50%) составляли контрольную группу и 9 (50%) – экспериментальную. Для определения уровня развития общей выносливости был использован тест «6-минутный

бег». Результаты теста на начало эксперимента следующие: 1100 ± 22 м. у экспериментальной группы и 1186 ± 22 у экспериментальной. Таким образом, согласно полученным данным, существенных различий в обеих группах не было обнаружено.

4. Опираясь на данные, полученные в процессе анализа научной литературы, была разработана программа по развитию общей выносливости обучающихся 13-15 лет средствами спортивного туризма во внеучебной деятельности. Программа включает в себя теоретический и практический блоки, направленные на формирование знаний и навыков в области спортивного туризма у подростков 13-15 лет, а также развитие общей выносливости. Содержание разработанной программы ориентировано на решение комплексной задачи: приобретение специализированных навыков и знаний в области туризма, развитие ключевых физических качеств (скорости, координации, силы, выносливости), а также формирование культуры здорового образа жизни и развитие навыков сотрудничества и поддержки в коллективе. Программа использует разнообразные средства туризма, включая физические упражнения, адаптированные к природной и социальной среде. Каждое занятие включает упражнения на выносливость, представленные циклическими упражнениями (ходьба, бег, лыжные прогулки, бег с препятствиями) с активным использованием особенностей окружающей среды.

5. Оценка общей физической подготовки учащихся в течение эксперимента показала, что участники туристических занятий в общеобразовательной школе демонстрируют значительное превосходство по большинству показателей развития физических качеств. В частности, тест «6-минутный бег» показал существенные различия между контрольной (1090 ± 22) и экспериментальной (1204 ± 22) группами. Следовательно, занятия туризмом способствуют существенному улучшению скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости и быстроты у школьников, а особенно – общей выносливости. В целом, можно утверждать, что занятия туризмом

приводят к более значительному прогрессу в уровне физической подготовки подростков, особенно в отношении общей выносливости. Таким образом, можно сделать выводы об успешности данной программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуков А.Х. Туризм на новом этапе: социальные аспекты развития туризма в России. – М.: Профиздат, 1983. – 277 с.
2. Астраханцева И.В. Спортивная тренировка на «экологической тропе» / И. В. Астраханцева, А. В. Назаренко Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 76-77.
3. Беляк, И.Ф. Всемирно развивать скалолазание и альпинизм / И. Ф. Беляк // Красноярский комсомолец. – 1950. – №24. – С.8
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб: Питер, 2002
5. Волков, Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена [Текст] / Н.И. Волков // Теория и практика физкультуры. - 1967. - № 4. - С. 14-21.
6. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учеб. Пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 224 с.
7. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2014. – №1. – С. 49-56.
8. Дурович А.П. Организация туризма: учебное пособие. – Минск: Современная школа, 2010. – 383 с.
9. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с
10. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (приложение 1 к Приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293 « Об утверждении нормативных документов по туристско – краеведческой деятельности»). – Текст: электронный // Режим доступа: www.consultant.ru (дата обращения: 20.06.2023)

11. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.
12. Карвунис Ю.А. Принципы подбора и формирования групп как фактор безопасности в спортивном туризме / Ю. А. Карвунис, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 89-90
13. Карвунис Ю.А. Физкультурно-спортивный образовательный компонент в программах детско-юношеского туризма / Ю. А. Карвунис, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 15- 17.
- 14.Кожаев Р. В., Якимова Е. А. Особенности организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом со школьниками. – Текст: электронный // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zanyatii-sportivno-ozdorovitelnyim-turizmom-so-shkolnikami/viewer> (дата обращения: 20.06.2023)
- 15.Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 401 с. — (Высшее образование).— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514660> (дата обращения: 20.06.2023).
16. Котляров Е.А. География отдыха и туризма/Е.А.Котляров: – М.: Мысль, 1978. - с 238..
- 17.Крайнов И.В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебное пособие / И. В. Крайнов: под редакцией Л. В. Азаровой. - Омск: ОмГПУ, 2018. - 59 с.
18. Криволапчук, И.А. Функциональное состояние школьников 10-11 лет с высоким и низким уровнем развития общей выносливости / И.А. Криволапчук, М.Б. Чернова, С.А. Баранцев, В.В. Мельников, Н.В. Полянская // Новые исследования. – 2013. – № 2. – С. 78-85.
19. Курамшин, Ю.В. Выносливость и методика ее развития [Текст] / Ю.В. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 84 с

20. Линчевский Э. Э., Федотов Ю. Н. Типология и психология туризма: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 272 с.
21. Лобанов, С.А. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.
22. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с
23. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. - 94 с.
24. Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г. Макарова. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002. – 54 с.
25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
26. Нагорный А.Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм в туристских походах старшеклассников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 16 с.
27. Нагорный, А. Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм в туристских походах старшеклассников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А. Г. Нагорный. – М., 1998. – 16 с.
28. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов: монография / А.А. Николаев, В.Г. Семёнов. – М.: Спорт, 2017. – 144 с
29. Пивоваров В.И. Основы туристской деятельности: учебник для учащихся колледжей, лицеев туристской направленности. – М.: Советский спорт, 2007. – 238 с.
30. Рогалева Л.Н. Трансформация мотивов в процессе занятий спортивным туризмом / Л. Н. Рогалева, С. М. Галышева, А. В. Шихов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 5. – С. 31-33.

- 31.Сергеева, С. А. Туризм как эффективное средство физического и нравственного воспитания школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Сергеева. – М., 1996. – 185 с. – Текст: электронный // Режим доступа: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_000122281/ (дата обращения: 20.06.2023)
32. Спортивный туризм: история развития и популярности спортивных походов, восхождений на горы и других видов туризма // https://zonasporta.com/articles/istoriya-sporta/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-i-populyarnosti-sportivnyh-pohodov-voshogheniy-na-gory-i-drugih-vidov-turizma?srsId=AfmBOor6RYeYPdTsjxJ_PZ29BM3JaNvwSuPQS3RqmSnwUuL4tErCt3Oc
33. Стельмах Е.А. Спортивный туризм: учебное пособие / Е. А. Стельмах. - Донецк: ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2017. - 89 с
- 34.Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- 35.Федеральный закон от 28 декабря 2016 г. № 465 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей»
- 36.Федеральный закон от 28 декабря 2016 г. № 465 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей»
- 37.Федеральный закон от 6 октября 2003 г. № 131 «Об общих принципах местного самоуправления в Российской Федерации»
38. Федеральный закон от 6 октября 2003 г. № 131 «Об общих принципах местного самоуправления в Российской Федерации»
- 39.Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 364 с. – Текст: электронный // Режим доступа:

https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_004084364/ (дата обращения:
20.06.2023)

40. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 186 с.
41. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Академия, 2003. 481 с.
42. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 482 с
43. Черемисин П.А. Виды современного туризма // География в школе.- 2010. –№ 7. – С. 29 - 36.
44. Шестаков М. П. Грядет ли научная революция в спортивной науке? / М. П. Шестаков, Т. Г. Фомиченко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 3-4.