

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Комплексное использование средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов»

Студент

И.С. Груцен

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

на бакалаврскую работу Груцен Ильи Сергеевича
на тему: «Комплексное использование средств спортивно-оздоровительного
туризма в физическом воспитании студентов»

Данная работа посвящена исследованию комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Для решения данной проблемы автором был разработан комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, который включал в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные походы; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования позволили экспериментально обосновать, что использование разработанного комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма способствует совершенствованию физического воспитания студентов 1 курса.

Бакалаврская работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы и содержит 5 таблиц, 10 рисунков, список используемой литературы в количестве 33. Основной текст работы изложен на 43 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты по проблеме исследования.....	6
1.1 Туризм: понятие и виды	6
1.2 Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания студентов.....	10
Глава 2 Организация и методы исследования.....	17
2.1 Организация исследования	17
2.2 Методы исследования.....	17
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	22
3.1 Комплекс средств спортивно-оздоровительно туризма	22
3.2 Эффективность опытно-экспериментальной работы.....	24
Заключение	36
Список используемой литературы	40

Введение

Актуальность. В системе физического воспитания студентов средства спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются недостаточно эффективно. Туризм в вузе рассматривается как часть рекреативной физической культуры, представленной в режиме активного отдыха, что сужает диапазон средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

В связи с этим возможности комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов имеет важное значение.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс студентов.

Предмет исследования – комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Цель исследования: повышение эффективности физического воспитания студентов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Задачи исследования:

- 1) Оценить морфофункциональные показатели и показатели физической подготовленности студентов.
- 2) Разработать и апробировать комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.
- 3) Оценить эффективность разработанного комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что комплексное использование средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов позволит усовершенствовать морфофункциональные показатели и показатели физической подготовленности студентов.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

- Изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования.
- Методы оценки морфофункциональных показателей.
- Методы оценки физической подготовленности.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в исследовании влияния комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Практическая значимость: разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма может быть использован в физическом воспитании студентов.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3х глав, заключения, содержит 5 таблиц, 10 рисунков, список используемой литературы в количестве 33. Основной текст работы изложен на 43 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты по проблеме исследования

1.1 Туризм: понятие и виды

Туризм (от франц. Tour) – «прогулка, поездка), путешествие (поездка, поход) в свободное время (отпуск, каникулы и т.д.); вид активного отдыха, средство оздоровления, познания духовного и социального развития личности» [33].

А.Х. Хидиров отмечает, что «особенно глубокий и значительный оздоровительный эффект достигается в результате использования в походной обстановке естественных сил природы в сочетании с двигательными действиями. Благодаря занятиям туризмом, укрепляется и закаляется организм туриста, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, укрепляется сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система. Необходимо отметить, что занятия активным двигательным туризмом - это единый процесс восстановления и развития, проходящий под влиянием перемены деятельности» [33].

По мнению Ю. А. Васильковской, «туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части населения в некотором риске. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости

организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности. Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания» [9].

В настоящее время существует несколько классификаций туризма.

Л.Г. Рубис отмечает, что «туристические мероприятия могут быть представлены в виде походов, прогулок, экскурсий и экспедиций. Элементарными формами туристической деятельности являются экскурсии и прогулки. Они могут использоваться в качестве составной части многодневного туристического похода или организовываться самостоятельно, занимая от нескольких часов до нескольких суток» [26].

В.О. Соловьев предлагает использовать следующее определение; «туристическая прогулка – это простейшая и доступная для широкой общественности форма туризма, которая реализуется с целью повышения физической выносливости и общего оздоровления организма. Прогулки могут проводиться пешком, на велосипедах, на лыжах, на лодках и т.д.» [25].

С.А. Зубков отмечает, что «экскурсии – это еще одна простая форма туризма, которая представляет собой групповое или одиночное посещение объекта исторического или культурного наследия, с исследовательской, учебной или познавательной целью» [15].

Е.В. Бондаревская отмечает, что «под походами следует понимать организованные коллективные путешествия с целью расширения кругозора, получения новых знаний о родном крае, оздоровления и повышения физической выносливости организма. Походы также могут организовываться на велосипедах, лыжах, лодках или пешком» [6].

В современной туристической практике применяются различные виды походов. С.В. Рыльский отмечает, что «наиболее массовыми и

эффективными с точки зрения физического и культурного воспитания являются подготовительные, туристские и агитационно-массовые походы. Если рассматривать походы с образовательной точки зрения, то наибольший интерес представляют подготовительные походы, целью которых является получение новых знаний, формирование определенных умений и навыков, которые могут пригодиться в масштабных туристических походах, рассчитанных на несколько дней» [24].

По его мнению, «подготовительные походы могут включать в себя небольшие экскурсии и прогулки» [23].

Г.Т. Гиренко дополняет, что «наиболее типичной категорией туризма являются туристские многодневные походы. В зависимости от целей путешествия и сложности маршрута поход может длиться от нескольких дней до нескольких месяцев, на протяжении которых туристы используют различные способы передвижения. Многодневные туристские походы должны регистрироваться в специальных туристических учреждениях, региональных комитетах по физической культуре и спорту» [10].

По мнению В.И. Куриловой, «спортивные походы представляют собой самостоятельный вид спорта, для которого существуют нормативы относительно продолжительности, категории сложности маршрутов, условиям пребывания в той или иной местности и так далее. Именно спортивные походы являются наиболее эффективным инструментом физического воспитания школьников» [21].

В.Г. Варламов дает следующее определение «экспедиции – это специфическая форма туристических путешествий, которые организуются с поисковой или исследовательской деятельности. В зависимости от объекта изучения и его местонахождения экспедиции могут быть активными (проводиться на лыжах, пешком, на велосипедах и т.д.) или пассивными (организуются на транспорте). В качестве инструмента физического воспитания экспедиции могут рассматриваться лишь в том случае, если они реализуются путем активных двигательных действий» [8].

Г.Д. Бабушкин считает, что «исходя из характера организации, походы могут быть самостоятельными или организованными по путевкам специализированными организациями. Если путешествие организуется специализированной туристической компанией, то туристы преодолевают заранее разработанный промаркированный маршрут, на протяжении которого они обеспечиваются питанием, ночлегами, услугами проводников и экскурсоводами. Организацией самостоятельных походов могут заниматься как сами туристы, так и физкультурные коллективы, туристские клубы, лагеря, базы, спортивные школы, секции и так далее. В этом случае туристы своими силами разрабатывают маршрут, организуют питание и ночлег. Безусловно, самостоятельные путешествия являются более доступными в финансовом плане. Кроме того, туристы имеют возможность выбирать наиболее интересные для них места для посещения, выбирать транспорт и способ передвижения исходя из возраста и уровня физической подготовки» [3].

И.А. Зимняя отмечает, что «в зависимости от способа передвижения туристские походы могут быть пешеходными, горными, лыжными, велосипедными, автомобильными, мотоциклетными или комбинированными. Еще одним квалификационным признаком туризма являются мотивы, побудившие человека отправиться в походы и путешествие» [13].

Н.А. Алексеев предлагает классифицировать туризм в зависимости от целей. Так, он предлагает выделять:

- «туристические походы с целью отдыха. Этот вид туризма заключается в кратковременном или продолжительном отдыхе с целью физического или духовного восстановления организма. К данной категории также можно отнести курортный отдых, направленный на лечение, реабилитацию или восстановление сил с помощью климата, морской воды или свойств почвы;
- туристические походы, организованные с целью изучения истории или культуры. Такие путешествия могут иметь познавательную или

паломническую цель. В рамках познавательных поездок туристы получают возможность увидеть и узнать новую информацию о культурных и исторических памятниках и достопримечательностях. Целью паломников является посещение объектов, обладающих религиозной значимостью;

- туризм спортивной направленности. Целью спортивного туризма становится организация групповых поездок, в рамках которых туристы участвуют в различных спортивных соревнованиях и слетах» [1].

Е.И. Ильина полагает, что «для классификации туризма могут использоваться такие признаки, как продолжительность пребывания в путешествии, происхождение туристов и их возраст, сезон или время года, транспортные средства и организационная форма» [17].

В.Г. Беляшов предлагает выделять «в зависимости от используемых транспортных средств, которые применяются для передвижения туристов морской, железнодорожный, автобусный и авиа-туризм» [5].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что туризм – это особый вид физической деятельности, который реализуется в условиях путешествия, в свободное от основной работы или учебы время.

1.2 Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания студентов

Разнообразие форм туризма и его положительное воздействие на человеческий организм позволяют использовать его в качестве средства физического воспитания.

Ю.К. Бабанский отмечает, что «целевая функция спортивного туризма заключается в формировании у учащихся желания и способностей для преодоления различных естественных препятствий. В ходе обучающих занятий и во время путешествий турист овладевает специальным комплексом

знаний, умений и навыков, которые позволяют ему передвигаться по пересеченной местности, одновременно повышая собственный уровень физической подготовки в непростых условиях естественного рельефа местности» [2].

Е.П. Ильин отмечает, что для различных форм туризма «характерны индивидуальные отличительные признаки. Исходя из уровня доступности, спортивный туризм принято относить к социальному виду спорта, по физической нагрузке – к активной деятельности. В зависимости от состава участников туризм может быть индивидуальным или групповым, а также семейным, молодежным или школьным» [16].

В.Г. Гуляев отмечает, что «вслед за остальными сферами жизни спортивный туризм постепенно попадает под пристальное внимание со стороны государства и законодателей, перед которыми встает необходимость регламентации его дальнейшего развития и совершенствования. На сегодняшний день спортивный туризм превратился в настоящий камень преткновения в спорах между образованием, туристическим бизнесом, министерствами и ведомствами, которые курируют вопросы спорта и физического воспитания подрастающего поколения» [11].

Федотов Ю.Н. отмечает, что «спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т. е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа» [32].

Г.И. Зорина отмечает, что «спортивно-оздоровительный туризм может иметь познавательную, учебную, спортивную, экологическую или исследовательскую цель. В зависимости от цели, формы и способа организации в рамках спортивно-оздоровительного туризма реализуются следующие мероприятия: путешествия, соревнования, слеты, походы, экспедиции, экстремальные туры» [14].

И.С. Барчук предлагает использовать следующее определение «спортивный туризм – это комплексное понятие, которое включает в себя различные знания, умения и навыки, которые необходимы человеку для свободного и безопасного передвижения по пересеченной местности и одновременно совершенствование собственной физической подготовки, позволяющей преодолевать даже сложные природные рельефы» [4].

Активная пропаганда здорового образа жизни, которая ведется в нашей стране, является одной из главных причин популяризации спортивного туризма среди различных категорий населения [30].

О.В. Котлярова в своих исследованиях отмечает, что «дети младшего возраста и подростки, молодежь и люди старшего поколения активно используют спортивный туризм в качестве активного и доступного отдыха, которое способствует укреплению здоровья, гармоничному духовному и физическому развитию личности, повышению культурного уровня занимающегося» [27].

В.А. Квартальнов полагает, что «направленность и особенности содержания физической культуры в учебных заведениях обусловлены выполнением ряда общекультурных функций, реализуемых с учетом специфических требований, избранной профессии:

- биокompенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- преобразовательно-созидательной, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодежи, совершенствованием личности укреплением ее здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- информационно-гедонистической (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;
- проективно-творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;
- проективно-прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей, профессиональной деятельности;
- ценностно-ориентационной, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентации студентов; коммуникативно-регулятивной, определяющей особенности взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;
- социализации, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений» [28].

При этом Т.Ю. Тарасеня дополняет, что «целью физического воспитания студентов-вузов является формирование, физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности» [18].

По ее мнению, для достижения поставленной цели предусматривается «решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей» [18].

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума «следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры; -основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика); - профессионально-прикладная физическая подготовка студентов» [12].

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- «теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности» [31].

Ю.Ф. Буйлин отмечает, что «физическое воспитание в первую очередь представляет собой такой вид воспитания, которому характерны специфические черты, выступающие высокой двигательной активностью, направленной на формирование определенных физических качеств и овладение физкультурными навыками, умениями, знаниями» [7].

Российские авторы Ю.С. Константинов и А.Г. Маслов предлагают рассматривать «спортивный туризм в качестве особого вида физической деятельности, которая реализуется в условиях путешествия, в свободное от основной работы или учебы время. В процессе туристических мероприятий школьники получают возможность более глубоко и полно познавать окружающую природу, общаться по интересам, решать культурно-познавательные, оздоровительные, исследовательские и краеведческие задачи» [19].

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм в процессе физического воспитания оказывает влияние на формирование определенного комплекса различных знаний в сфере физической культуры, способствующего более осознанным занятиям физической культурой, и, как

следствие, делающим процесс физического воспитания максимально эффективным и результативным.

Выводы по главе

Туризм - вид активного отдыха, средство оздоровления, познания духовного и социального развития личности.

По мнению Ю. А. Васильковской, «туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части населения в некотором риске. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения» [9].

Разнообразие форм туризма и его положительное воздействие на человеческий организм позволяют использовать его в качестве средства физического воспитания.

Спортивно-оздоровительный туризм в процессе физического воспитания оказывает влияние на формирование определенного комплекса различных знаний в сфере физической культуры, способствующего более осознанным занятиям физической культурой, и, как следствие, делающим процесс физического воспитания максимально эффективным и результативным.

Глава 2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «ПВГУС» в г. Сызрань, институт экономики, кафедра «Цифровая экономика и предпринимательство». Исследование включало в себя три этапа.

На первом этапе эксперимента (сентябрь 2020 года) была сформулирована тема выпускной квалификационной работы, ее цель, задачи, гипотеза. Также на данном этапе проводилось изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования, подбирались методы исследования. Кроме того, на данном этапе были отобраны 20 студентов 1 курса. Из них 10 человек вошли в состав экспериментальной группы и 10 - в состав контрольной группы.

На втором этапе (с октября 2020 по март 2021 года) проводился непосредственно педагогический эксперимент, целью которого было разработать и апробировать комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов ВУЗа. На втором этапе было проведено собственное исследование: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

На третьем этапе (апрель – май 2021 года) был проведен качественный и количественный анализ экспериментальных данных, после чего результаты исследований были обобщены, и на их основе были сформулированы выводы и оформлена работа.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

- Изучение и анализ литературных источников по проблеме

исследования.

- Методы оценки морфофункциональных показателей.
- Методы оценки физической подготовленности.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования.

Была проанализирована литература по основам теории и методики физического воспитания, а также изучены особенности использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Методы оценки морфофункциональных показателей.

В рамках исследования оценивались такие морфофункциональные показатели, как рост, вес, окружность грудной клетки в покое, жизненная емкость легких – ЖЕЛ, кистевая динамометрия правой кисти.

Методы оценки физической подготовленности.

Для оценки показателей физической подготовленности студентов использовались следующие тесты:

- Бег 30 метров. Испытание проводится по общепринятой методике с высокого старта. Из двух попыток учитывается лучший результат.
- Челночный бег 6х5 метров. Исходное положение студента – «игровая стойка перед боковой линией. Старт по зрительному сигналу до противоположной боковой линии. После касания ее ногой повтор ускорения в противоположном направлении. Количество непрерывных ускорений – 6. Из двух попыток учитывается лучший результат» [20].
- Прыжок в длину с места. Исходное положение – «игровая стойка. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении после прыжка толчком двумя

ногами и взмахом рук. Из трех попыток учитывается лучший результат» [29].

- Метание набивного мяча. Метание производится с места. Спортсмен стоит у линии, держа в правой руке (для правой) набивной мяч, левая нога впереди. Бросок производится замахом сверху из-за головы. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение за участниками ЭГ проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса. В наблюдении были реализованы все требования этого метода, обеспечивающие надёжность и объективность: педагогическое наблюдение, проводилось целенаправленно, регулярно и планомерно, велась необходимая документация.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «ПВГУС» в г. Сызрань, институт экономики, кафедра «Цифровая экономика и предпринимательство»

В исследовании приняли участие 20 студентов 1 курса. Из них 10 человек вошли в состав экспериментальной группы и 10 - в состав контрольной группы.

Участники КГ посещали практические обязательные занятия по физической культуре в соответствии с расписанием ВУЗа. Экспериментальная группа также посещала практические обязательные занятия по физической культуре. Но при этом они ещё дополнительно занимались 1 раз в неделю с использованием разработанного комплекса спортивно-оздоровительного туризма.

Методы математической статистики. Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики.

С помощью компьютера были вычислены следующие величины:

1) «средняя арифметическая величина М рассчитывается по формуле 1:

$$M = \frac{\sum Xi}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i –значение отдельного измерения,

n–число вариант» [22];

2) «среднее квадратичное отклонение рассчитывается по формуле 2:

$$M = \frac{Xi \max - Xi \min}{K}, \quad (2)$$

где $X_{i\max}$ – наибольший показатель,

$X_{i\min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент» [22];

3) «стандартная ошибка среднего арифметического значения рассчитывается по формуле 3:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение,

n–число значений» [22];

4) «параметрический критерий t – Стьюдента и р-критерий с помощью компьютерной программы «Статистика». Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле 4:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{(m_1^2 + m_2^2)}} \quad (4)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;

M_2 - среднее арифметическое второй выборки;
 σ_1 - стандартное отклонение первой выборки;
 σ_2 - стандартное отклонение второй выборки;
 N_1 - объем первой выборки;
 N_2 - объем второй выборки» [22].

Выводы по главе

Педагогический эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «ПВГУС» в г. Сызрань, институт экономики, кафедра «Цифровая экономика и предпринимательство». Исследование включало в себя три этапа: на первом этапе была сформулирована тема, цель и задачи исследования; на втором этапе проводился непосредственно педагогический эксперимент, целью которого было разработать и апробировать комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов ВУЗа; на третьем этапе были проанализировали полученные данные и сделаны выводы.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования, методы оценки морфофункциональных показателей, методы оценки физической подготовленности, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Комплекс средств спортивно-оздоровительно туризма

Разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма включал в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные походы; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма.

Упражнения по спортивному ориентированию включали в себя различные упражнения по технической подготовке ориентировщиков, которые помогут освоить начинающим базовые навыки и закрепить пройденный материал уже более опытным спортсменам. Упражнения были поделены по разным темам:

- условные знаки (тест на знание условных знаков, упражнение «Найди пару», упражнение «Определить, к какой группе относится условный знак», расставить условные знаки в алфавитном порядке, визуализация);
- масштаб (упражнения - определить расстояние между контрольными пунктами, определить масштаб карты по заданным параметрам, определить масштаб карты и распределить в нужную категорию);
- рельеф (упражнения: определить уровень, определить 0 спуск или подъем, определить профиль перегона)

Упражнения спортивного скалолазания проводились на базе университета с использованием системборда (тренажера для скалолазания и упражнений общей физической подготовки (ОФП)).

Многодневные походы проводились в теплое время года и предполагали 2х дневные походы с ночевкой в палатках. Походы проводились 1 раз в 2 месяца по следующим маршрутам:

- с. Хрящевка, Замок Гарибальди, далее пляж;
- полуостров Копылово, сплав по реке Волга
- национальный парк «Самарская лука – Ширяево, Жигулевск, Ведьмино озеро).

Походы выходного дня проводились на территории Самарской области в выходные дни, 1 раз в месяц (всего 6 походов за время педагогического эксперимента). Маршрут походов представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Маршрут походов выходного дня

месяц	Маршрут	Описание
1	горы в окрестностях Жигулевска - Шишка, Лысая и Отважная	Восхождение на гору Шишка привал на вершине, спуск на хребет и переход на гору Отважная через асфальтную дорогу спуск вниз до развилки на гору Лысая; выход на дорогу к горе Лысая, фото на память и спуск я к остановке общественного транспорта в Яблоневого оврага дорога домой
2	Гора Лепешка или Усинский курган	Восхождение на гору Лепешка, отдых и фото
3	Пос. Федоровка	Прогулка по высотам Федоровки, по опушке леса и протокам Федоровских лугов. Пройдя примерно половину, в красивом месте, делается привал с костром, и приготовлением легкой пищи. Отдых и фото на фоне Волги и Жигулевских гор.
4	Гора Тигр	Восхождение на гору Тигр с шикарным видом на город Тольятти. Маршрут включает прогулку по Яблоневому оврагу. Активный отдых для взрослых и детей
5	Гора Верблюды	восхождение на Гору Верблюды Гора Верблюды – это сочетание голых скал и каменистой почвы с густыми лесными массивами. С ее вершины открываются чудесные панорамы: волжские просторы, противоположные берега Жигулевских гор, красоты дикой природы. отдых, фото
6	с. Ягодное	Тропа здоровья: прогулка по набережной р. Волга с посещением спортивного комплекса и купанием

Участники КГ посещали практические обязательные занятия по физической культуре в соответствии с расписанием ВУЗа.

Экспериментальная группа также посещала практические обязательные занятия по физической культуре. Но при этом они ещё дополнительно занимались 1 раз в неделю с использованием разработанного комплекса спортивно-оздоровительного туризма.

3.2 Эффективность опытно-экспериментальной работы

В рамках педагогического эксперимента была проведена оценка морфофункциональных показателей студентов-участников педагогического эксперимента перед началом педагогического эксперимента и после его окончания.

На первом этапе исследования была проведена оценка морфофункциональных показателей студентов (таблица 2).

Таблица 2 – Морфофункциональные показатели студентов КГ и ЭГ до эксперимента

Показатели	Группа	М	m	t	P
рост, см	ЭГ	173,4	1,65	0,34	>0,05
	КГ	172,9	1,69		
вес, кг	ЭГ	59,7	1,94	0,12	>0,05
	КГ	61,4	1,98		
окружность грудной клетки, см	ЭГ	85,1	2,9	0,08	>0,05
	КГ	84,7	3,8		
жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	ЭГ	4214,8	86,2	0,07	>0,05
	КГ	4119,8	87,3		
кистевая динамометрия, кг	ЭГ	36,4	0,67	0,11	>0,05
	КГ	35,7	0,67		

По результатам оценки были сделаны следующие выводы:

- рост участников ЭГ в начале эксперимента составил $173,4 \pm 1,65$ см., а у участников КГ в начале эксперимента рост составил $172,9 \pm 1,69$ см.;

- вес участников ЭГ в начале эксперимента составил $59,7 \pm 1,94$ кг., у участников КГ в начале эксперимента вес составил $61,4 \pm 1,98$ кг.;
- окружность грудной клетки участников ЭГ в начале эксперимента составила $85,1 \pm 2,9$ см., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил $84,7 \pm 3,8$ см.;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) участников ЭГ в начале эксперимента составила $4214,8 \pm 86,2$ мл., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил $4119,8 \pm 87,3$ мл.;
- кистевая динамометрия участников ЭГ в начале эксперимента составила $36,4 \pm 0,67$ кг., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил $35,7 \pm 0,67$ кг.

После педагогического эксперимента участники контрольной и экспериментальных групп прошли повторную оценку морфофункциональных показателей (таблица 3).

Таблица 3 – Морфофункциональные показатели студентов КГ и ЭГ после эксперимента

Показатели	Группа	M	m	t	P
рост, см	ЭГ	173,4	1,65	0,34	>0,05
	КГ	172,9	1,69		
вес, кг	ЭГ	61,3	1,95	0,11	>0,05
	КГ	61,6	1,97		
окружность грудной клетки, см	ЭГ	89,3	2,7	0,07	>0,05
	КГ	85,6	3,7		
жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	ЭГ	4429,8	87,6	2,57	<0,05
	КГ	4205,8	84,4		
кистевая динамометрия, кг	ЭГ	41,3	0,54	2,28	<0,05
	КГ	36,2	0,78		

По результатам повторной оценки морфофункциональных показателей студентов были сделаны следующие выводы:

- рост участников ЭГ в конце эксперимента составил $173,4 \pm 1,65$ см., а у участников КГ - $172,9 \pm 1,69$ см.;

- вес участников ЭГ в конце эксперимента составил – $61,3 \pm 1,95$ кг., а у участников КГ – $61,6 \pm 1,97$ кг.;
- окружность грудной клетки участников ЭГ в конце эксперимента – $89,3 \pm 2,7$ см., у участников КГ – $85,6 \pm 3,7$ см.;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) участников ЭГ в конце эксперимента составила – $4429 \pm 87,6$ мл., у участников КГ – $4205,8 \pm 84,4$ мл.;
- кистевая динамометрия участников ЭГ в конце эксперимента составила $41,3 \pm 0,54$ кг., у участников КГ – $36,2 \pm 0,78$ кг.

Изменения показателей представлены на рисунках 1 – 5.

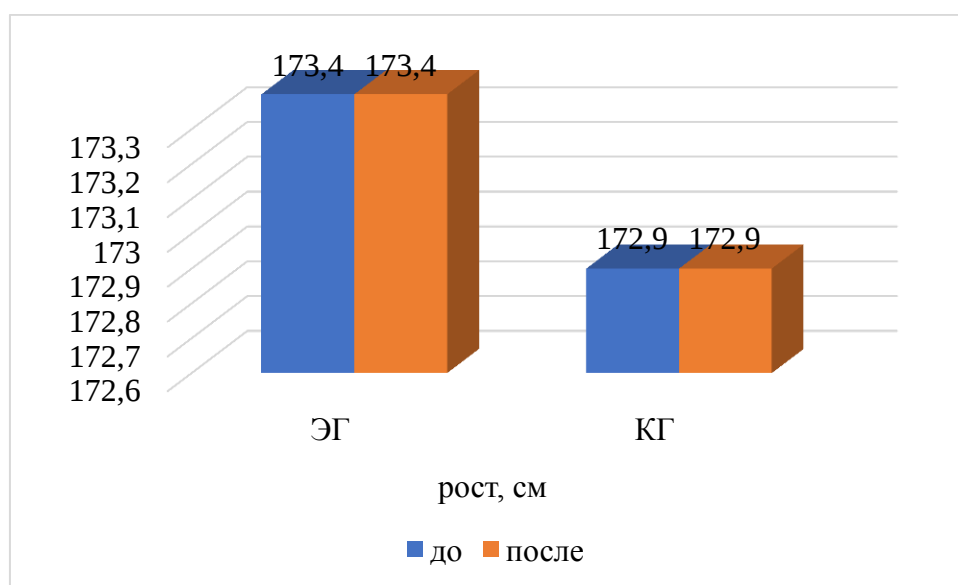


Рисунок 1- Рост участников КГ и ЭК до и после эксперимента

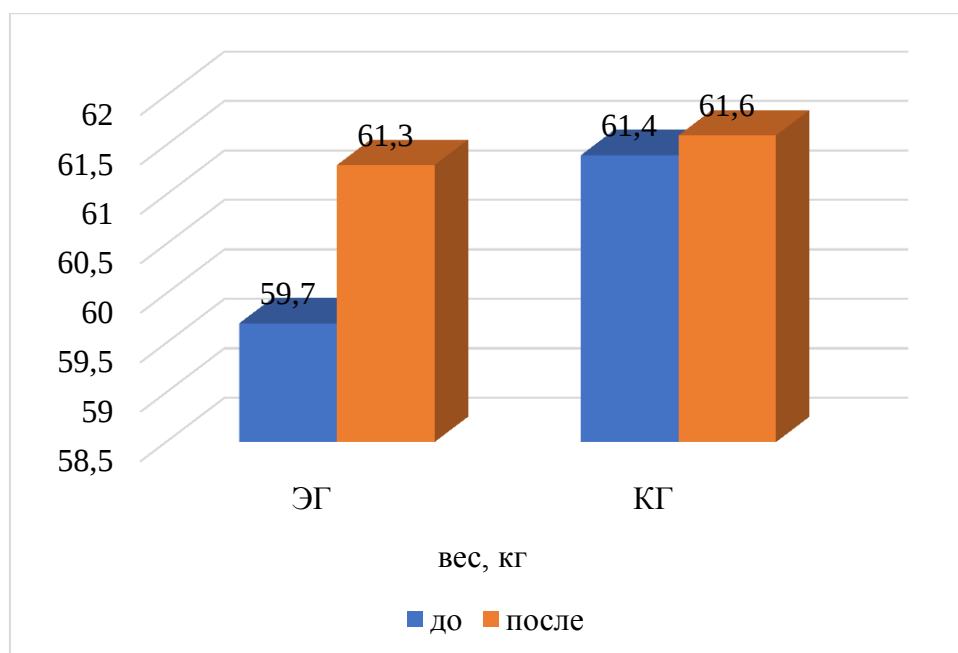


Рисунок 2- Вес участников КГ и ЭК до и после эксперимента

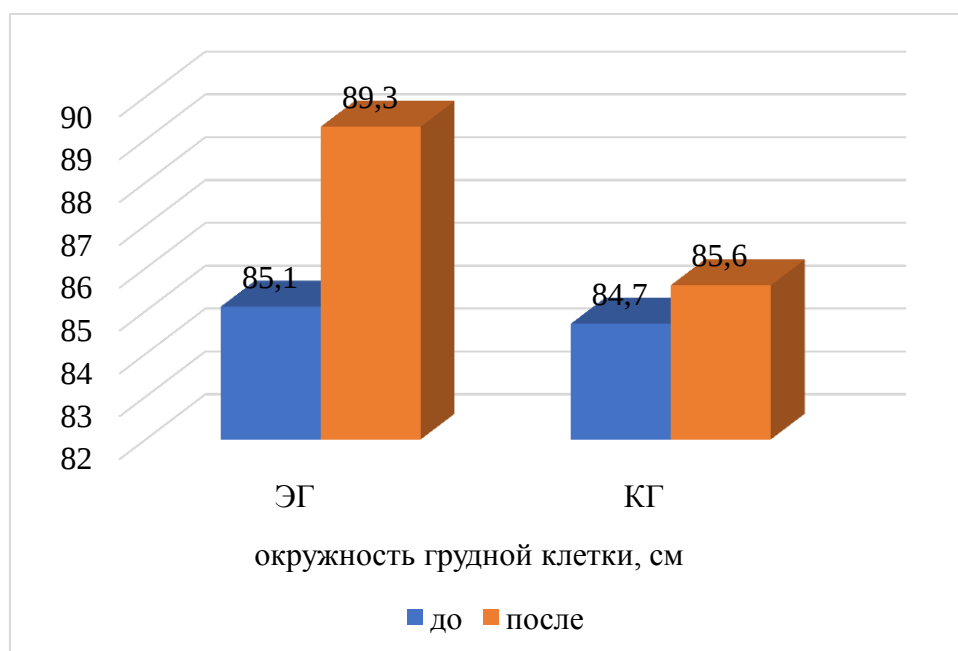


Рисунок 3 - Окружность грудной клетки участников КГ и ЭК до и после эксперимента

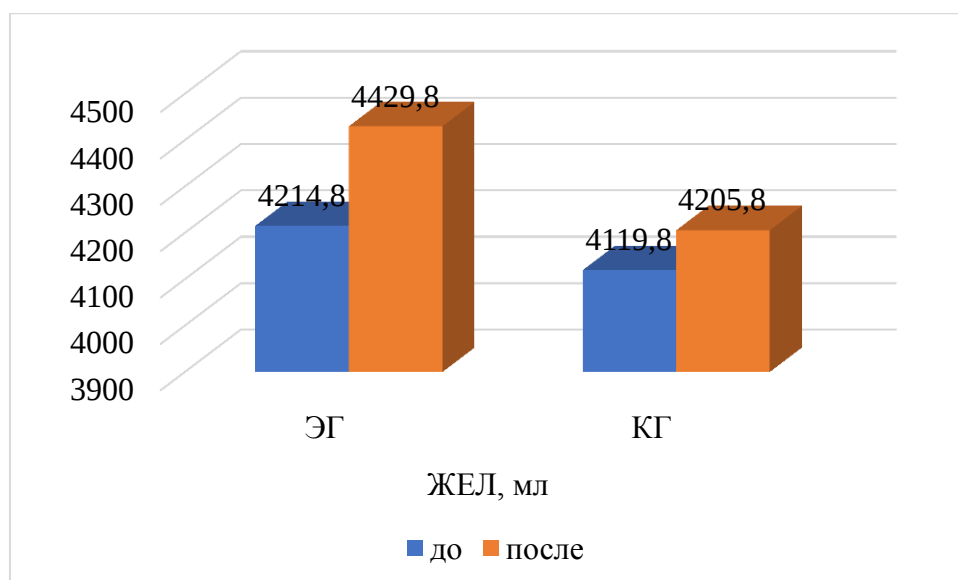


Рисунок 4 - ЖЕЛ участников КГ и ЭК до и после эксперимента

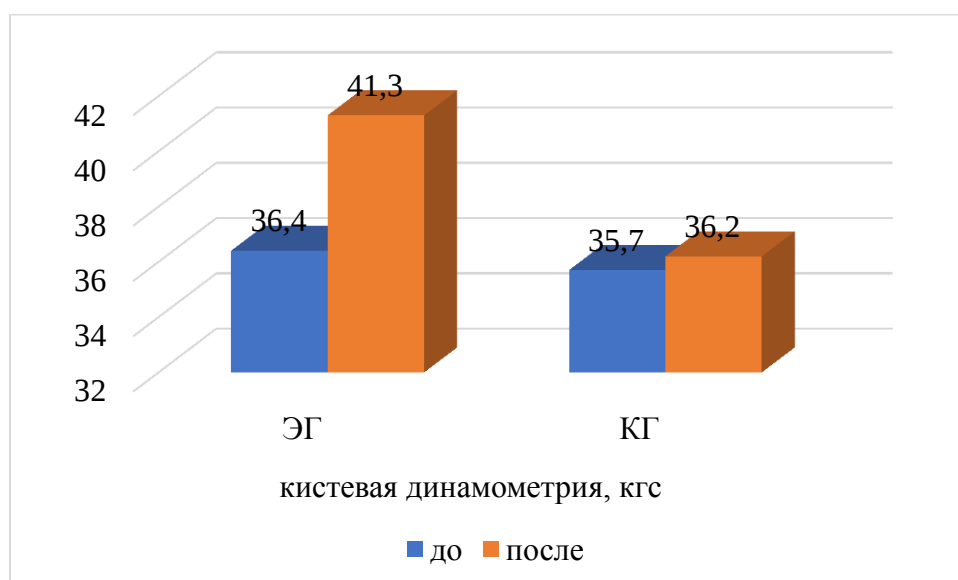


Рисунок 5 - Кистевая динамометрия участников КГ и ЭК до и после эксперимента

Таким образом, по результатам повторной диагностики морфофункциональных показателей по всем показателям в обеих группах было отмечено улучшение (за исключением роста, он не менялся на протяжении педагогического эксперимента).

Однако, по итогам полученных данных можно сделать вывод, что прирост по всем морфофункциональным показателям у студентов 1 курса в ЭГ был выше, чем у участников КГ:

- вес участников ЭГ в начале эксперимента составил $59,7 \pm 1,94$ кг., а в конце эксперимента – $61,3 \pm 1,95$ кг., у участников КГ в начале эксперимента вес составил $61,4 \pm 1,98$ кг., а в конце эксперимента – $61,6 \pm 1,97$ кг.;
- окружность грудной клетки участников ЭГ в начале эксперимента составила $85,1 \pm 2,9$ см., а в конце эксперимента – $89,3 \pm 2,7$ см., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил $84,7 \pm 3,8$ см., а в конце эксперимента – $85,6 \pm 3,7$ см.;
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ) участников ЭГ в начале эксперимента составила $4214,8 \pm 86,2$ мл., а в конце эксперимента – $4429 \pm 87,6$ мл., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил $4119,8 \pm 87,3$ мл., а в конце эксперимента – $4205,8 \pm 84,4$ мл.;
- кистевая динамометрия участников ЭГ в начале эксперимента составила $36,4 \pm 0,67$ кг., а в конце эксперимента – $41,3 \pm 0,54$ кг., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил $35,7 \pm 0,67$ кг., а в конце эксперимента – $36,2 \pm 0,78$ кг.

Таким образом, по результатам повторной диагностики морфофункциональных показателей по всем показателям в обеих группах было отмечено улучшение (за исключением роста, он не менялся на протяжении педагогического эксперимента).

Однако, по итогам полученных данных можно сделать вывод, что прирост по всем показателям среди участников ЭГ был выше.

На следующем этапе была проведена оценка физической подготовленности студентов.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирования уровня физической подготовленности участников обеих групп.

В таблицах 4 и 5 представлены результаты тестирования физической подготовленности контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) до и после педагогического эксперимента.

Таблица 4 - Результаты тестирования физической подготовленности у студентов КГ и ЭГ до начала педагогического эксперимента

Показатель	Группа	М	m	t	P
Бег 30м.	ЭГ	4,9	0,64	0,45	>0,05
	КГ	5,8	0,71		
Челночный бег 6х5 метров	ЭГ	11,1	0,81	0,67	>0,05
	КГ	10,9	0,86		
Прыжок в длину с места	ЭГ	166,1	1,21	0,29	>0,05
	КГ	165,1	0,98		
Метание набивного мяча	ЭГ	5,1	0,21	0,36	>0,05
	КГ	5,2	0,28		

Таблица 5 - Результаты тестирования физической подготовленности у студентов КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

Показатель	Группа	М	m	t	P
Бег 30м.	ЭГ	3,9	0,54	0,006	<0,05
	КГ	5,2	0,61		
Челночный бег 6х5 метров	ЭГ	10,1	0,78	0,013	<0,05
	КГ	10,6	0,82		
Прыжок в длину с места	ЭГ	173,6	0,84	0,004	<0,05
	КГ	165,9	0,78		
Метание набивного мяча	ЭГ	5,7	0,21	0,014	<0,05
	КГ	5,3	0,28		

Таким образом, была выявлена тенденция к увеличению всех показателей физической подготовленности у студентов в экспериментальной и контрольных группах (рисунок 6).

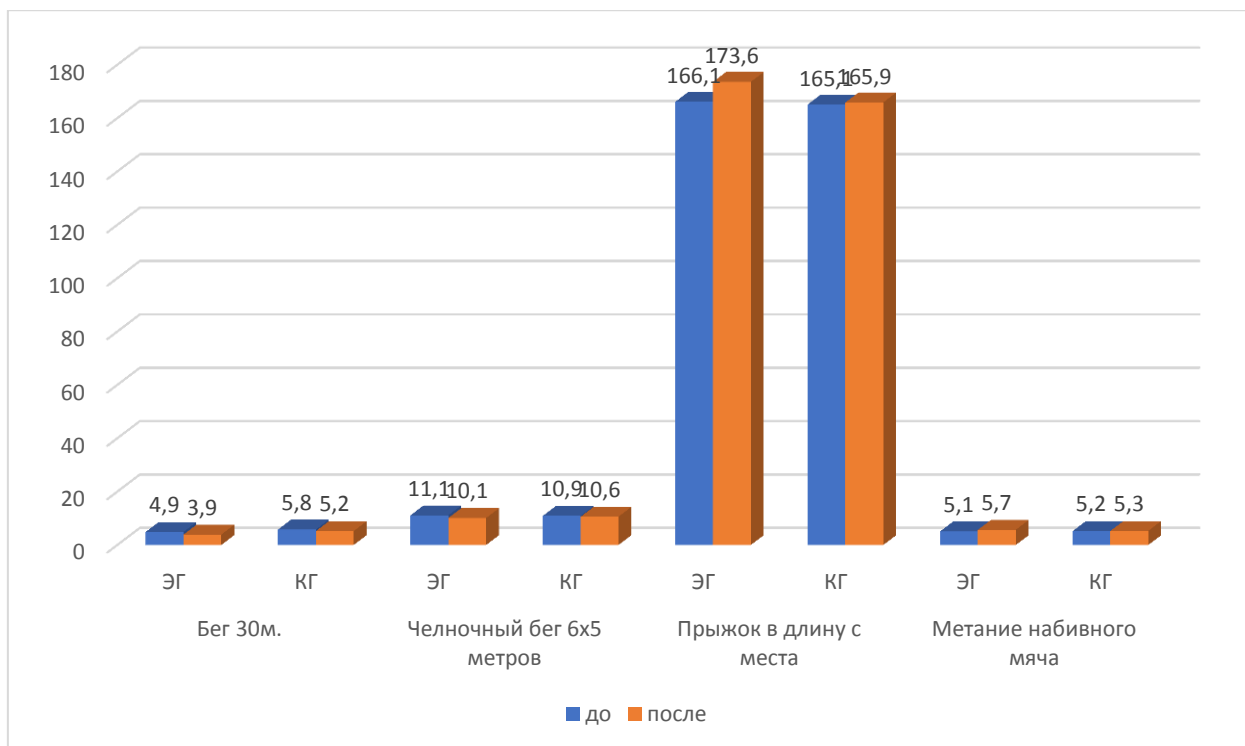


Рисунок 6 -Динамика показателей физической подготовленности у участников КГ и ЭГ до и после эксперимента

По результатам повторного тестирования можно сделать вывод, что физическое развитие у студентов обеих групп за время педагогического эксперимента было улучшено, однако, в ЭГ результаты были лучше:

В тесте «Бег 30м» - средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составлял $4,9 \pm 0,64$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $3,9 \pm 0,54$.

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял $5,8 \pm 0,71$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,2 \pm 0,61$.

В тесте «Челночный бег 6x5 метров» были получены следующие результаты: средний результат экспериментальной группы на начале эксперимента был $11,1 \pm 0,81$ см, а в конце эксперимента (после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,1 \pm 0,78$.

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял $10,9 \pm 0,86$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,6 \pm 0,82$.

Тест «Прыжок в длину с места». В данном тесте средний результат экспериментальной группы на начало эксперимента составлял $166,1 \pm 1,21$ см, а на конец эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $173,6 \pm 0,84$ см.

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял $165,1 \pm 0,98$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $165,9 \pm 0,78$.

В тесте «Метание набивного мяча» в ЭГ средний результат на начало эксперимента составлял $5,1 \pm 0,21$ см, после проведения контрольного тестирования результат улучшился до $5,7 \pm 0,21$ см.

Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял $5,2 \pm 0,28$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,3 \pm 0,28$.

Динамика показателей физической подготовленности студентов ЭГ и КГ представлены на рисунках 7-10.

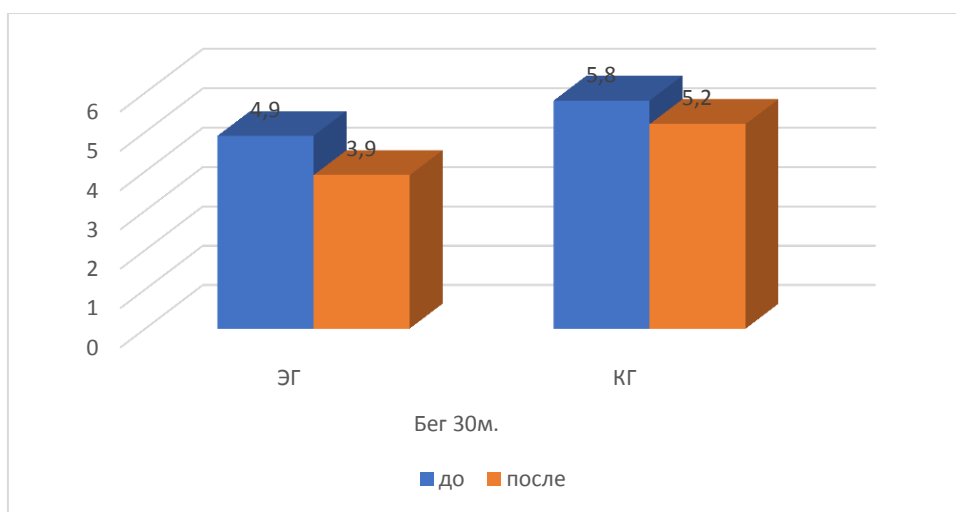


Рисунок 7 - Результаты по тесту «Бег 30м» у участников КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

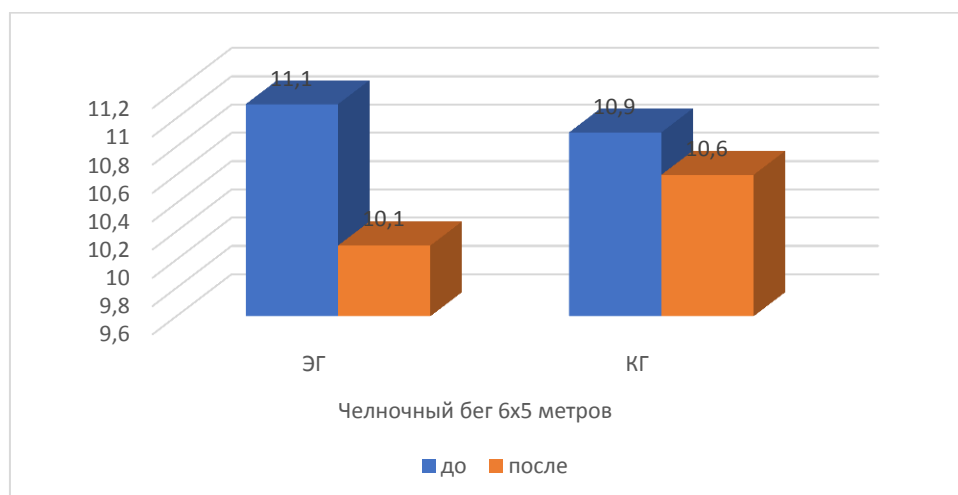


Рисунок 8 - Результаты по тесту «Челночный бег 6х5 метров» у участников КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

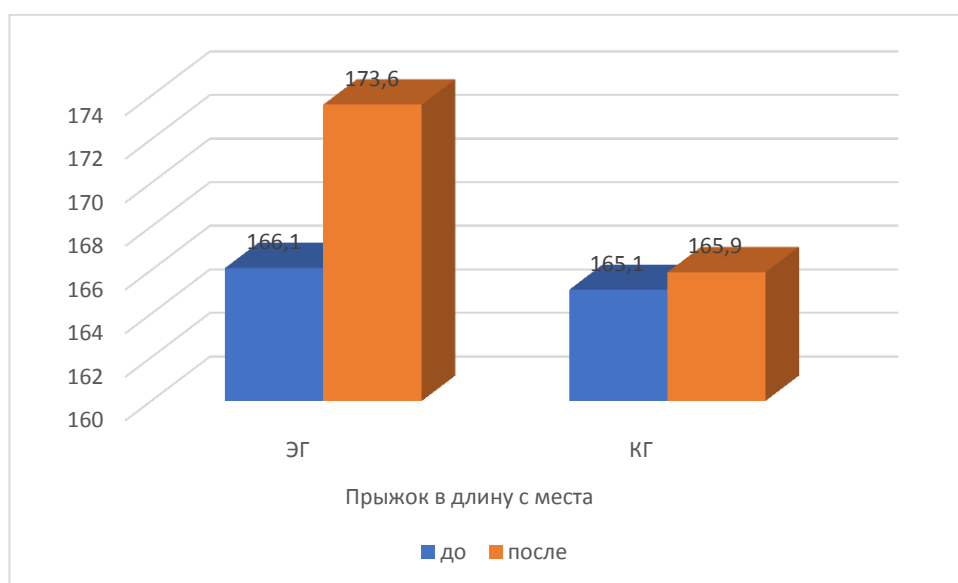


Рисунок 9 - Результаты по тесту «Прыжок в длину с места» у участников КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

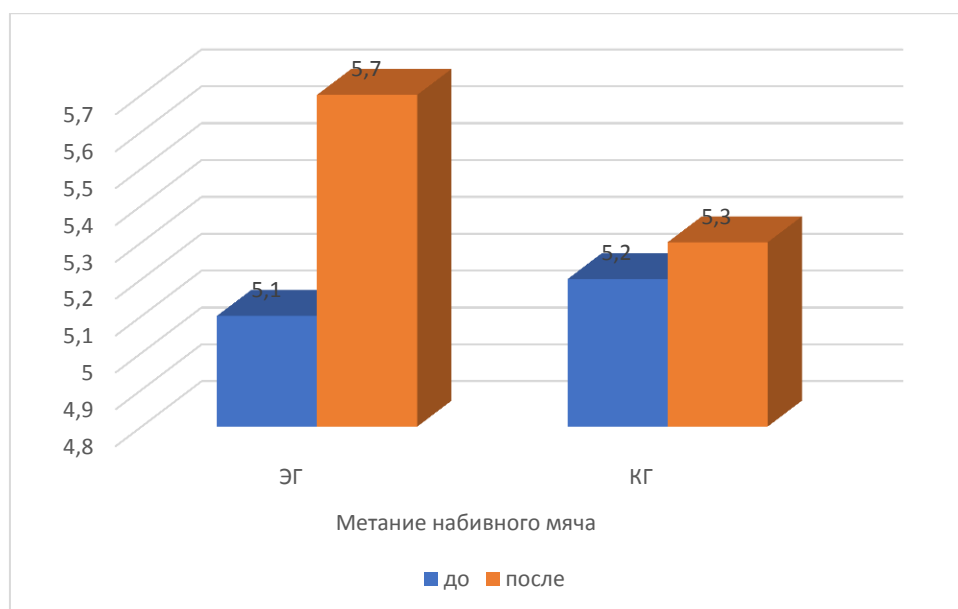


Рисунок 10 - Результаты по тесту «Метание набивного мяча» у участников КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

Таким образом, была выявлена тенденция к улучшению всех показателей физической подготовленности у студентов КГ и ЭГ. Однако, студенты экспериментальной группы показали лучшие результаты.

На основании полученных данных можно сделать вывод: в результате исследования установлено, что использование разработанного комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма способствует совершенствованию физического воспитания студентов 1 курса.

Выводы по главе

В рамках педагогического эксперимента был разработан комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, который включал в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные походы; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма.

Участники КГ посещали практические обязательные занятия по физической культуре в соответствии с расписанием ВУЗа.

Экспериментальная группа также посещала практические обязательные занятия по физической культуре. Но при этом они ещё дополнительно занимались 1 раз в неделю с использованием разработанного комплекса спортивно-оздоровительного туризма.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что по результатам повторного тестирования была выявлена тенденция к улучшению всех морфофункциональных и показателей физической подготовленности у студентов КГ и ЭГ. Однако, студенты экспериментальной группы показали лучшие результаты.

На основании полученных данных можно сделать вывод: в результате исследования установлено, что использование разработанного комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма способствует совершенствованию физического воспитания студентов 1 курса.

Заключение

В заключении были сделаны следующие выводы:

- 1) Изучены теоретические аспекты по проблеме исследования. Разнообразие форм туризма и его положительное воздействие на человеческий организм позволяют использовать его в качестве средства физического воспитания. При этом было выявлено, что спортивно-оздоровительный туризм в процессе физического воспитания оказывает влияние на формирование определенного комплекса различных знаний в сфере физической культуры, способствующего более осознанным занятиям физической культурой, и, как следствие, делающим процесс физического воспитания максимально эффективным и результативным.
- 2) Разработан комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, который включал в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные походы; упражнения спортивного ориентирования; упражнения спортивного скалолазания; упражнения специальной подготовки водного, горно-пешеходного и лыжного туризма. Упражнения по спортивному ориентированию включали в себя различные упражнения по технической подготовке ориентировщиков, которые помогут освоить начинающим базовые навыки и закрепить пройденный материал уже более опытным спортсменам. Упражнения были поделены по разным темам: условные знаки (тест на знание условных знаков, упражнение «Найди пару», упражнение «Определить, к какой группе относится условный знак», расставить условные знаки в алфавитном порядке, визуализация); масштаб (упражнения - определить расстояние между контрольными пунктами, определить масштаб карты по заданным параметрам, определить масштаб карты и распределить в нужную

категорию); рельеф (упражнения: определить уровень, определить 0 спуск или подъем, определить профиль перегона). Упражнения спортивного скалолазания проводились на базе университета с использованием системборда (тренажера для скалолазания и упражнений общей физической подготовки (ОФП)). Многодневные походы проводились в теплое время года и предполагали 2х дневные походы с ночевкой в палатках. Походы проводились 1 раз в 2 месяца по следующим маршрутам: с. Хрящевка, Замок Гарибальди, далее пляж; полуостров Копылово, сплав по реке Волга, национальный парк «Самарская лука – Ширяево, Жигулевск, Ведьмино озеро). Походы выходного дня проводились на территории Самарской области в выходные дни, 1 раз в месяц (всего 6 походов за время педагогического эксперимента). Участники КГ посещали практические обязательные занятия по физической культуре в соответствии с расписанием ВУЗа. ЭГ также посещала практические обязательные занятия по физической культуре. Но при этом они ещё дополнительно занимались 1 раз в неделю с использованием разработанного комплекса спортивно-оздоровительного туризма.

- 3) Оценена эффективность разработанного комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов. По результатам повторной диагностики морфофункциональных показателей по всем показателям в обеих группах было отмечено улучшение (за исключением роста, он не менялся на протяжении педагогического эксперимента). Однако, по итогам полученных данных можно сделать вывод, что прирост по всем морфофункциональным показателям у студентов 1 курса в ЭГ был выше, чем у участников КГ: вес участников ЭГ в начале эксперимента составил $59,7 \pm 1,94$ кг., а в конце эксперимента – $61,3 \pm 1,95$ кг., у участников КГ в начале эксперимента вес составил

61,4±1,98 кг., а в конце эксперимента – 61,6±1,97 кг.; окружность грудной клетки участников ЭГ в начале эксперимента составила 85,1±2,9 см., а в конце эксперимента – 89,3±2,7 см., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил 84,7±3,8 см., а в конце эксперимента – 85,6±3,7 см.; жизненная емкость легких (ЖЕЛ) участников ЭГ в начале эксперимента составила 4214,8±86,2 мл., а в конце эксперимента – 4429±87,6 мл., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил 4119,8±87,3 мл., а в конце эксперимента – 4205,8±84,4 мл.; кистевая динамометрия участников ЭГ в начале эксперимента составила 36,4±0,67 кг., а в конце эксперимента – 41,3±0,54 кг., у участников КГ в начале эксперимента данный показатель составил 35,7±0,67 кг., а в конце эксперимента – 36,2±0,78 кг. Таким образом, по результатам повторной диагностики морфофункциональных показателей по всем показателям в обеих группах было отмечено улучшение (за исключением роста, он не менялся на протяжении педагогического эксперимента). После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирования уровня физической подготовленности участников обеих групп. По результатам повторного тестирования можно сделать вывод, что физическое развитие у студентов обеих групп за время педагогического эксперимента было улучшено, однако, в ЭГ результаты были лучше: в тесте «Бег 30м» - средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составлял 4,9±0,64, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 3,9±0,54. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял 5,8±0,71, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,2±0,61; в тесте «Челночный бег 6х5 метров» были получены следующие результаты: средний результат экспериментальной

группы на начале эксперимента был $11,1 \pm 0,81$ см, а в конце эксперимента (после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,1 \pm 0,78$. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял $10,9 \pm 0,86$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,6 \pm 0,82$. В тесте «Прыжок в длину с места» средний результат экспериментальной группы на начало эксперимента составлял $166,1 \pm 1,21$ см, а на конец эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $173,6 \pm 0,84$ см. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял $165,1 \pm 0,98$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $165,9 \pm 0,78$; в тесте «Метание набивного мяча» в ЭГ средний результат на начало эксперимента составлял $5,1 \pm 0,21$ см, после проведения контрольного тестирования результат улучшился до $5,7 \pm 0,21$ см. Средний результат контрольной группы в начале эксперимента составлял $5,2 \pm 0,28$, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,3 \pm 0,28$. На основании полученных данных можно сделать вывод, что по результатам повторного тестирования была выявлена тенденция к улучшению всех морфофункциональных и показателей физической подготовленности у студентов КГ и ЭГ. Однако, студенты ЭГ показали лучшие результаты. На основании полученных данных можно сделать вывод: в результате исследования установлено, что использование разработанного комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма способствует совершенствованию физического воспитания студентов 1 курса.

Список используемой литературы

1. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение в школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. 332с.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.: Педагогика, 2015. 193 с.
3. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография. Омск: СибГУФК, 2017. 240 с.
4. Барчук И.С. Методы научных исследований в туризме. М.: Академия, 2018. 194 с.
5. Беляшов В.Г. Приемы формирования познавательной активности младшего школьника в физкультурно-спортивной деятельности // Сибирский педагогический журнал. 2017. №11. С. 324.
6. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. Ростов-на-Дону, 2017. 242 с.
7. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2017. 98 с.
8. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников. М.: «Турист», 2018. 137 с.
9. Васильковская Ю.А. Особенности использования спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов //Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-sportivno-ozdorovitelnogo-turizma-v-fizicheskom-vospitanii-studentov> (дата обращения: 19.08.2021).
10. Гиренко Г.Т. Туризм как средство оздоровления. Киев: 2016. 82 с.
11. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2016. 113 с.

12. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. 416 с.
13. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2015. 384 с.
14. Зорина Г.И. Основы туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2016. 217 с.
15. Зубков С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов. М., 2017. 173с.
16. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2016. 352с.
17. Ильина Е.И. Основы туристской деятельности. М.: Проспект, 2016. 254 с.
18. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Тарасеня Татьяна Юрьевна; [Место защиты: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта]. Санкт-Петербург, 2008. 25 с.
19. Константинов Ю.С., А.Г. Маслов Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей . М.: Советский спорт, 2015. 82 с.
20. Кузнецова Ю. В. Труды академии туризма. СПб.: Невский Фонд, 2017. 148 с.
21. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. институтов по спец. «Физ. Культура». М.: Посвящение , 2018. 56 с.
22. Образцов П.И. Психолого-педагогическое исследование: методология, методы и методика. Орел, 2012. 145 с.
23. Рыльский С.В. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме: автореф. дис., канд. пед. наук. Белгород.2016. 20 с.

24. Рыльский С.В. Об унификации тренировочного процесса студентов, занимающихся пешеходным туризмом, в условиях пересеченной местности // Теория и практика физической культуры. 2015.- №2.- С.27-28.

25. Соловьев В.О. Туризм в России. Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2016. 69 с.

26. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков / Л. Г. Рубис; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна". Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. 229 с.

27. Теория и методология рекреационной географии: учебное пособие / О. В. Котлярова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Южно-Уральский государственный университет, Кафедра "Туризм и социально-культурный сервис". Челябинск : ЮУрГУ, 2020. 125 с.

28. Туризм: учебник для образовательных учреждений туристского профиля / В. А. Квартальнов. Москва : Финансы и статистика, 2007. 335 с.

29. Туризм в современном мире. Проблемы и перспективы : сборник работ по материалам VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Тула, 7 декабря 2020 г.) / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тульский государственный университет", Кафедра "Туризм и индустрия гостеприимства". Тула : Изд-во ТулГУ, 2020.- 162 с.

30. Туризм, организация, технологии, инновации : учебное пособие для бакалавров направления 43.03.02 Туризм (профиль подготовки "Технология и организация туроператорских и турагентских услуг" очной и заочной форм обучения / Т. В. Дегтярёва, И. В. Борисенко, Н. Г. Нагай [и др. ; под общ. ред. Т. В. Дегтярёвой] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Институт сферы обслуживания и

предпринимательства (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Донской государственный технический университет" в г. Шахты Ростовской области (ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты). Шахты : ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты, 2021. 139 с.

31. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (ред. от 02.12.2019).

32. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2018. 314 с.

33. Хидиров А. Х. Классификация форм туризма и их значение в физическом воспитании студентов // Молодой ученый. 2010. № 9 (20). С. 317-321.