

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)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему «Развитие выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов в Самарском регионе»

Обучающийся

В.А. Иванов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Иванова Вячеслава Алексеевича
по теме: «Развитие выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов в Самарском регионе»

Самарская область – динамичный и многогранный регион с разнообразным культурно-историческим потенциалом. Данный регион Российской Федерации известен не только своим богатым природным наследием, но и устойчивыми темпами экономического развития. Уникальные природно-климатические и культурно-исторические особенности Самарской области делают регион перспективным направлением для развития разных видов рекреационного туризма

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что современные школьники ведут пассивный образ жизни, что сказывается на их физическом развитии, при этом наблюдается гиподинамия и низкий жизненный тонус.

Цель исследования – изучение влияния комплекса СФП при туристско-рекреационных походах на показатели выносливости школьников среднего звена.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие выносливости у школьников 10-12 лет.

Предмет исследования – комплекс СФП направленный на развитие выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка используемой литературы из 35 источников. Общий объем работы: 64 страницы, в том числе таблиц – 11, рисунков – 1.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-аналитические аспекты развития выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов в самарском регионе	7
1.1 Особенности развития выносливости.....	7
1.2 Возрастные особенности школьников среднего школьного возраста	15
1.3 Понятие и особенности организации туристских походов	21
1.4 Общая характеристика туристско-рекреационных ресурсов в Самарском регионе	32
Глава 2 Методы и организация исследования	43
2.1 Задачи исследования.....	43
2.2 Методы исследования	43
2.3 Организация исследования	46
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение	48
3.1 Разработка программы туристско-рекреационного похода в Самарском регионе	48
3.2 Оценка влияния комплекса СФП на показатели выносливости у школьников.....	52
Заключение	59
Список используемой литературы.....	61

Введение

Самарская область обладает хорошими природно-климатическими условиями, привлекательными для деловых туристов, уникальными туристско-рекреационными ресурсами, расположенными на ее территории. В процессе жизнедеятельности каждого человека особое место занимает уровень его физического развития. Ведь, чем лучше сформированы двигательные навыки и физические качества, тем значительно будет работоспособность. Прежде всего, следует уяснить, что же такое физические качества. Под данным термином следует понимать качественный аспект двигательных потенциалов человека и его единичных действий. Необходимо, на протяжении всей жизни, вовремя и разнонаправленно развивать свой физический уровень, который обуславливается как физическими, так и психическими факторами, в частности степенями прогресса волевых качеств [7, 23].

Выносливость – важнейший атрибут человеческого организма, она включает в себя множество функций, а также объединяет ряд процессов, протекающих на каждом уровне: от клетки до целого. Однако анализ научных исследований последнего десятилетия показал, что в большинстве случаев центральная роль показателей выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам, обеспечивающим энергетический обмен, сердечно-сосудистой и дыхательной системам, центральной нервной системе [5,7].

Согласно теории физического воспитания, выносливость – это способ поддержания необходимой формы, необходимой для физической активности, и способ сопротивления утомлению, что непосредственно связано с жизненным процессом. Отсюда следует, что выносливость проявляется в двух основных формах: ускоренном снижении работоспособности при наступлении утомления и ее необходимости поддерживать на достаточно

высоком уровне в течение продолжительной работы до появления первых признаков утомления [5,7,8].

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что современные школьники ведут пассивный образ жизни, что сказывается на их физическом развитии, при этом наблюдается гиподинамия и низкий жизненный тонус. Все это приводит к низкой обучаемости и работоспособности, затруднениям в выполнении физических упражнений (даже на уровне школьных спортивных нормативов) и, как следствие, низкой жизненной выносливости.

Для школьников, решивших заниматься спортивным туризмом, открывается широкий спектр возможностей физического развития и физической подготовки, таких как умение грамотно распределять силу при выполнении разнообразных физических упражнений (в том числе специальных) и технических приемов[27, 28].

Физическая активность играет очень важную роль в развитии выносливости. Она включается в тренировочный процесс. Тренировка на выносливость входит в общую физическую подготовку во всех видах спорта. Качество также важно для здоровья. Так сложилось, что все занятия физкультурой ограничиваются тренировкой на выносливость, так как это помогает бороться с гиподинамией, является хорошей профилактикой перегрузок нервной системы в быту, помогает предотвратить многие заболевания[23, 24].

Правильное решение задачи движения по маршруту, иногда даже на грани выживания, определяет наличие у спортсмена-туриста особой выносливости. Но она не может развиваться без общей выносливости - неотъемлемой части общего развития любого спортсмена. Особое значение для жизнедеятельности человека, особенно физической активности, имеет физическая выносливость[2,6,10].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие выносливости у школьников 10-12 лет.

Предмет исследования – комплекс специальной физической подготовки (СФП), направленный на развитие выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов.

Цель исследования – изучение влияния комплекса СФП при туристско-рекреационных походах на показатели выносливости школьников среднего звена.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- выявить исходный уровень выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов в Самарском регионе;
- разработать комплекс специальной физической подготовки (СФП) для туристско-рекреационного похода в Самарском регионе;
- оценить влияние комплекса СФП на развитие выносливости у школьников.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение комплекса СФП при туристско-рекреационных походах будет способствовать развитию выносливости у школьников.

Теоретическая база исследования. Проблемой развития выносливости, возрастных периодов развития занимались исследователи: Добрынин И.В., Матвеев Л.П., Васильков А.А., Гришина Ю.И., Курамшин Ю.Ф. и другие [6, 9, 21, 23, 26]. Важной составляющей работы было исследование влияния рекреационного туризма в спорте, о чем рассказывают Белоусов А.В., Иванова Н.В., Зуева О.В., Немытов Д.Н., Федотов Ю.Н. [3, 12, 15, 24, 34].

Практическая значимость работы заключается в том, что отдельные её положения могут быть использованы в процессе проведения работы по развитию выносливости у учащихся среднего школьного возраста.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, списка литературы из 35 источников. Общий объем работы: 64 страницы, в том числе таблиц – 12, рисунков – 1.

Глава 1 Теоретико-аналитические аспекты развития выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов в самарском регионе

1.1 Особенности развития выносливости

Выносливость – это способность выдерживать физическое утомление при мышечной деятельности. Выносливость измеряется временем, которое требуется для выполнения мышечной деятельности определенного характера и интенсивности. Например, при физических нагрузках циклического типа (ходьба, бег, плавание и др.) измеряется кратчайшее время преодоления заданной дистанции [1,7].

Различают общую выносливость и специальную выносливость.

Общая выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности и является важным компонентом физической подготовленности, которая, в свою очередь, является необходимым условием развития специфической выносливости.

Она лежит в основе развития у спортсменов специального вида выносливости. Развивают общую выносливость плаванием, катанием на лыжах, греблей, ездой на велосипеде и бегом на длинные дистанции. Воспитывать это качество помогают спортивный инвентарь, велосипеды для езды по шоссе, различные тренажеры [5].

Специальная выносливость – это выносливость, связанная с определенной спортивной деятельностью.

Способность человека сопротивляться утомлению называется выносливостью. Если это качество не развито в полной мере, спортсмены или лица, занимающиеся физическим трудом, не могут добиться высокой работоспособности.

Без определенной силы воли и терпения невозможно поддерживать способность работать близко к пределу или предельному уровню. Если

спортсмен не выкладывается на 100% в своих ежедневных тренировках и думает, что лучше делать это в важных играх, он глубоко ошибается. Ведь без развития этого качества на тренировках невозможно добиться максимальных результатов на экзаменах или важных соревнованиях. Даже если он не выкладывался на полную во время ответственных моментов, результаты были ниже, а его тело гораздо более отзывчиво на большие нагрузки. Поэтому для воспитания качественных спортсменов необходима специальная подготовка, направленная на повышение их общей выносливости [15].

Для развития скоростной выносливости важно выполнение круговых упражнений, например, бег на короткие дистанции, что очень важно для некоторых видов спортивных игр. Эта выносливость тесно связана с возникновением кислородного долга, поскольку ни дыхательная, ни сердечно-сосудистая системы фактически не успевают снабжать мышцы спортсмена кислородом при выполнении упражнений пиковой интенсивности и кратковременных упражнений [18].

Таким образом, при мышечной работе различные биохимические процессы протекают практически при полном отсутствии кислорода. Большая часть кислородного долга погашается только после завершения тренировки. Способность человека тренировать мышцы с максимальной или почти максимальной интенсивностью как можно дольше называется скоростной выносливостью [5].

Значение скоростной выносливости в некоторых видах спорта.

Каждому спортсмену важно развивать скоростную выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества. Скоростная выносливость в беге измеряется результатами на более длинных дистанциях, тогда как скорость движения измеряется в забегах на более короткие дистанции. Эта выносливость характеризуется способностью спортсменов выполнять скоростные упражнения в течение длительных периодов времени [7].

Для развития скоростной выносливости применяют многократные комплексы упражнений и методы интервальной тренировки, позволяющие создать наилучшие условия для полного восстановления работоспособности в кратчайшие сроки [5].

Очень важно каждый раз определять конкретные оптимальные параметры нагрузки при тренировке выносливости. Развивая в себе это качество, можно приспособить свое тело к сложной среде и добиться наивысшей работоспособности. Это важно не только для спортсменов [5].

Целью многолетней тренировки выносливости является оптимизация ее развития в направлении, необходимом для зрелой жизни и устойчивого здоровья, - обеспечение того, чтобы развитие общих и основных видов специфической выносливости в этот период находилось на достаточно высоком уровне. Период возрастных прогрессивных изменений формы и функции тела, чтобы предотвратить их обращение и минимизировать их степень, когда это неизбежно [24].

Задачи на воспитание общей выносливости. Основное их назначение – обеспечение развития общей аэробной выносливости.

При этом основной задачей является обеспечение неуклонного повышения функции, ограничение способности противостоять утомлению при различных видах двигательной деятельности [5].

Поэтому главным вопросом здесь является не избирательное влияние какого-то одного фактора выносливости, а создание условий для повышения общего уровня более широкого круга видов деятельности, связанных с выносливостью [7].

Это означает систематическую адаптацию к множеству утомительных задач, которые предъявляют сложные требования к спортивным способностям [15].

Достижимый на этой основе базовый уровень развития общей выносливости находит отражение в обязательных курсах физического

воспитания. Количественно это особенно отражено в соответствующих стандартах комплекса ГТО.

Сочетая личностные характеристики и характеристики профессиональных факультативных предметов, определить и решить очередную задачу комплексного обучения выносливости. В случае спортивной специализации дальнейшее развитие общей выносливости зависит от закона совершенствования в избранном виде спорта [15].

Однако во всех случаях необходимо как минимум добиться того, чтобы достигнутый базовый уровень развития общей выносливости оставался неизменным в течение максимально возможной продолжительности жизни, и чтобы степень дегенерации при возрастной дегенерации начала снижаться до минимума уровня физической функции [5].

Задачи на тренировку специальной выносливости. Основная задача – развитие скорости, силы и координации двигательной выносливости.

Суть их заключается в обеспечении целенаправленного развития специальной выносливости в объеме, необходимом для общеспортивной работоспособности и специфической подготовки к избранному виду деятельности [7].

Понятно, что степень развития той или иной выносливости неодинакова у разных специализированных субъектов.

Поэтому при специализации в видах спорта, требующих показателя экстремальной скоростной выносливости, тренировка направлена на максимально возможное развитие этой способности, а в остальных случаях лишь на обеспечение определенной степени развития, а не высшей степени развития, т.е. движение. Устанавливаются общие правила воспитания и необходимость применения физической культуры к трудовой или иной деятельности [28].

Взаимосвязь задач. Задача развития специальной выносливости обычно решается в основном после достижения определенного базового уровня общей выносливости [7].

Например, форсирование скорости или силовой выносливости без повышения общей аэробной способности неэффективно и в некоторых случаях мешает нормальному функционированию и развитию организма.

В связи с этим важно, что большинство видов специальной выносливости (особенно характеризующиеся смешанной анаэробно-аэробной способностью к максимальной мобилизации организма) имеют высокий уровень биологических предпосылок к уровню выносливости выше среднего [5].

Однако это не означает, что специальные тренировки на выносливость следует проводить только после достижения целевого уровня развития общей выносливости. Как бы на базовом уровне можно и нужно решать конкретные вопросы развития конкретной выносливости, сначала координации движений, а затем и другого вида, при этом нормализуя уровень утомления исходя из достигнутого уровня и уровня развития физических функций [18].

Изложенное подчеркивает специфичность и единство задач, решаемых в процессе воспитания выносливости. Объективной основой их объединения является общность факторов, определяющих разные виды выносливости.

Воздействовать на них в процессе воспитания общей выносливости (в широком смысле), повышая тем самым вероятность развития специфической выносливости, а в определенной степени культивируя специфическую выносливость различными способами, способствующими развитию выносливости общего уровня [5].

В любом случае общий процесс обучения выносливости должен быть направлен не только на всестороннее развитие физической работоспособности, но и на всестороннее развитие личных и умственных качеств, от которых в значительной степени зависит полное использование работоспособности [7].

Физическая активность используется для решения комплексных оздоровительных и воспитательных задач, а также комплексного развития личности учащихся средних классов.

Она активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, требует сильной воли, развивают эмоциональные и сенсомоторные функции [15].

Для воспитания выносливости учащихся средних классов приняты специальные подготовительно-соревновательные упражнения, которые подразделяются на общеукрепляющие (бег, плавание и др.) и точечные (многократные подъемы и опускания рук и ног) на корпус. судя по эффекту.

Учитывая силовые, скоростные и скоростные компоненты выносливости, локальные ударные упражнения могут избирательно активировать активность отдельных групп мышц, отстающих в развитии.

Для развития выносливости подходят все упражнения, основанные на круговой структуре движений. Это ходьба, бег по дорожке, лыжи, бег на коньках, велосипед, плавание и гребля [15].

Дети среднего школьного возраста не могут заниматься длительной работой, так как она требует больших энергетических затрат, которые в это время должны обеспечивать рост организма. Особенно в развитии выносливости начинают работать после 16 лет, а до этого возраста количество применяемых методик очень мало. Если занятие сложное, включают упражнения на выносливость в конце основной части тренировки [30].

Тренировка на выносливость представляет собой комплекс упражнений и их циклов, призванных «научить» все системы организма выдерживать нагрузку достаточно долго для эффективной работы.

Караулова Л.К. в своих трудах писала: «различают разные типы таких занятий:

- общие тренировки на выносливость в процессе физического воспитания детей. Не имеют цели специализации в каких-то

упражнениях, выполняются для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым;

- общие тренировки на выносливость в процессе занятий. Цель состоит в подготовке к силовой работе, улучшении его подвижности, исправлении мелких нарушений позы и осанки, и выработки так называемой привычки к тренировкам;
- специализированные тренировки на выносливость в разных видах спорта. Обладают более узкой целью, обычно это увеличение времени под нагрузкой в определенном упражнении, и более оптимальная нейромышечная связь в нем же» [15].

Общую выносливость можно тренировать дома – «кардио» тренировки в видеороликах, занятия здоровой ходьбой от фитнес-тренеров, домашние занятия на кардиотренажерах и простые прогулки или пробежки.

Человек часто испытывает усталость в конце дня, которая усиливается при незначительном увеличении ежедневной нагрузки (8-10 часов в офисном кресле). Люди с повышенной физической активностью — военные, спортсмены, профессиональные представители — чаще сталкиваются с недостатком выносливости.

Добрынин И.М. отмечал: «решение задачи повышения выносливости потребует комплексного подхода, в который в обязательном порядке должны входить:

- физические тренировки;
- рациональное питание;
- упорядочение распорядка дня;
- прием дополнительных питательных веществ, витаминов [7].

Тренировка на выносливость. Для эффективного повышения выносливости необходимо особое внимание уделить элементам легкой атлетики, позволяющим самостоятельно выполнять интервальные тренировки, такие как бег и ходьба. В такой тренировке нужно будет чередовать низкоинтенсивные нагрузки, но ни в коем случае нельзя

останавливаться и отдыхать. Например, 10 минут активного бега или быстрой ходьбы можно заменить 5-минутной паузой, в этот период нельзя останавливаться, а продолжать ходьбу, но в более медленном темпе, при ходьбе или быстром беге.

В процессе релаксации активной тренировки тело не полностью расслабляется, а получает некоторый отдых, достаточный для продолжения высокоинтенсивной тренировки. Затем следует возобновить быстрые шаги или снова пробежать.

Тренировки с этими схемами интенсивности должны длиться 40-60 минут. Это не только повышает физическую выносливость мышц, повышая их тонус, но и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Смысл этих упражнений в том, что при этом тело не должно находиться под большими нагрузками. Главное правило: это должны быть небольшие нагрузки, но в то же время длительные, чередующиеся со снижением интенсивности, а не с пассивным отдыхом.

Плавание – еще один отличный способ повысить выносливость. Польза водных видов спорта довольно обширна – плавание гармонично тренирует мышцы, дыхание и работу сердечно-сосудистой системы. Интервальную тренировку можно использовать как при плавании, так и при беге [5].

Дыхательные упражнения также очень эффективны для выносливости. Делать их нужно следующим образом: вдох 10 секунд, затем медленный выдох, снова 10 секунд. Это упражнение полезно в конце интервальной тренировки для восстановления дыхания и сердцебиения. Дыхание должно быть ровным, медленным и глубоким [7].

Итак, выносливость – это способность противостоять естественному физическому утомлению при выполнении мышечных заданий. Здесь есть два основных критерия: время выполнения заданной мышечной работы и устойчивость для правильного выполнения заданного движения.

Выносливость относится к двигательным способностям человека. Двигательная способность представляет собой совокупность

психофизических и морфологических свойств человека, удовлетворяющих потребности любой мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

На развитие двигательных способностей оказывают влияние три режима двигательной активности. Двигательные способности развиваются на протяжении трех этапов. Для них характерна неравномерность и гетерохронность. А также физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков.

1.2 Возрастные особенности школьников среднего школьного возраста

Смирнов В.М. пишет: «в современном мире очень важно воспитывать у школьников стремление к физическому развитию. Использование двигательной активности как средства укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности и самостоятельности у школьников в настоящее время является серьезной проблемой» [27].

Айзман Р.И. отмечает: «средний школьный возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V-VIII классы). Средний школьный возраст характеризуется плотным ростом и увеличенными размерами тела. Длина тела увеличивается на 4-7 см в год, в основном за счет удлинения ног. Прибавка в весе 3-6 кг в год. Наиболее интенсивный темп роста у мальчиков приходится на 13-14 лет, когда длина тела увеличивается на 7-9 см в год. У девочек интенсивный прирост происходит в 11-12 лет, при среднем приросте в 7 сантиметр» [1].

Ермолаев Ю.А. пишет: «в подростковом возрасте быстро развивается и мышечная система. Сумма прироста общей мышечной массы резко возрастает с 13 лет, в основном за счет увеличения толщины мышечных волокон» [9].

Существуют значительные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Половая зрелость у девочек обычно наступает на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

Физическое развитие растущего организма считается одной из основных особенностей показателей здоровья детей. В последнее время наблюдается заметное ухудшение здоровья населения, что негативно сказывается на физических возможностях детей и подростков.

Средний школьный возраст – это подростковый возраст. Подростковый возраст – это жизнь ребенка с 10 до 14 лет, которая совпадает со временем обучения детей в 5-8 классах. Наступление подросткового возраста характеризуется стремлением к общению со сверстниками, к сохранению своей самостоятельности, самостоятельности и свободы.

Подростковый возраст – это прежде всего резкое качественное изменение, влияющее на формирование. Однако необходимо учитывать, что сроки возникновения тех или иных психологических личностей у данного подростка могут сильно варьировать: раньше или позже.

К подростковому возрасту развиваются все основные механизмы, управляющие движением, и эти механизмы характерны для стареющего организма. Становится возможным начать глубокую специализацию в любом виде спорта.

На этом этапе эндокринная система начинает быстро созревать, с важными нейрогормональными изменениями и активным формированием всех физиологических систем детского организма. Рост в этот период резко ускоряется.

Размеры тела у детей и подростков увеличиваются неравномерно. Прибавка в весе происходит за счет формирования двигательных органов и развития внутренних органов. К 12-14 годам почти завершается развитие связок, суставов и костей. В подростковом возрасте быстро развивается мышечная система, связки отличаются высокой эластичностью. Поэтому школьники-подростки обладают большей гибкостью, чем взрослые.

Смирнов В.М. говорит о том, что «общая мышечная масса резко возрастает за счет увеличения толщины мышечных волокон. Прирост мышечной массы особенно активно идет у мальчиков 13-14 лет, тогда как у девочек 11-12 лет скорость и ловкость движений достигают уровня взрослого организма к 13-14 годам» [26]. Более медленное развитие выносливости и неспособность подростков выдерживать длительное мышечное напряжение являются важными факторами, которые следует учитывать при организации физического труда.

Средний школьный возраст – время спортивного совершенствования. Учащиеся этой возрастной группы довольно быстро улучшают свои навыки личной координации. Выносливость, сила и скорость, силовые возможности увеличиваются умеренно, а гибкость не изменяется и увеличивается очень медленно.

Никитушкин В.Г. пишет: «силовые возможности также увеличиваются медленно, в зависимости не только от толщины мышц, но и от способности организма включать в работу большое количество двигательных функциональных единиц. Поэтому даже визуально развитые учащиеся не могут в этом возрасте усердно работать» [23]. Скоростные качества и физическая выносливость к длительной работе быстрее всего развиваются в подростковом возрасте и несколько позже.

Нервная система ребенка находится в стадии формирования и считается относительно несовершенной и слабой. Он не выдерживает длительных и интенсивных раздражителей и под их влиянием входит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения.

Подростковый возраст - это начало половой зрелости, в этот период осуществляется формирование функции половых желез в организме. Подростковый возраст приносит серьезные изменения в жизнь организма, невозможность сохранения внутреннего равновесия, создание новых переживаний, формирование внутренних органов и изменение внешности.

Появляются вторичные половые признаки. Девочки начинают с 11 лет, а мальчики с 12 до 13 лет.

Физическое развитие младших школьников идет в гору быстрыми темпами. Плотно разрастаются костные, мышечные, сердечные и мозговые волокна, дифференцированы дыхательная и репродуктивная системы. Системная и дозированная активность необходима для того, чтобы способствовать более мягкому переходному процессу в организме подростка. Ведь именно в эти периоды жизни закладывается фундамент здоровья всего организма.

Этап среднего школьного возраста является этапом совершенствования спортивных способностей, и возможности развития двигательного аппарата очень высоки. Общая выносливость учащихся средней школы увеличивается в среднем на 2-3% в год.

Уже в подростковом возрасте необходимо закладывать основы согласованной функциональной деятельности всех систем, постепенно совершенствовать их и приспособлять к длительным нагрузкам средней интенсивности. Дети 10-13 лет обладают высокими аэробными способностями, что является основой общей выносливости организма.

В возрасте 10-13 лет величина предельного потребления кислорода организмом больше, а возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем наиболее высоки. Подростковый возраст является кульминацией детства и является результатом важного этапа в развитии всех органов, функций, систем и двигательных способностей.

Покровский В.М. пишет: «у подростков на фоне незрелости морфологии и функции сердечно-сосудистой системы и на фоне непрерывного развития центральной нервной системы механизмы регуляции и координации различных функций сердца несовершенны. Особенно это очевидно в функциях кровеносных сосудов. В подростковом возрасте наиболее быстро у подростков развивается дыхательная система» [25].

Подростковый возраст – это период постоянного совершенствования спортивных способностей и прекрасная возможность для развития спортивных качеств.

Определенные координационные навыки, сила и скоростно-силовые навыки улучшаются довольно высокими темпами у детей среднего школьного возраста; скоростные навыки и выносливость увеличиваются умеренно.

Развитие силы. Естественный прирост мышечной силы незначителен до 11-12 лет. С наступлением полового созревания (с 12 до 14 лет) скорость его роста значительно увеличивается. Возраст 14-17 лет – самый интенсивный период развития силы.

Развитие скоростных способностей. Развитие быстроты наблюдается с 7 лет до 20 лет. Наиболее интенсивные естественные темпы роста этой массы приходятся на возраст от 9 до 11 лет, а половое созревание - от 14 до 15 лет и далее [34].

Развитие скоростно-силовых качеств. Наибольший рост происходит в 10-12 лет и около 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленных тренировок.

Матвеев Л.П. пишет: «развитие выносливости. Аэробная способность организма, особенно аэробная сила, характеризующаяся максимальным потреблением кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Аэробная выносливость наиболее сильно возрастает в подростковом возрасте (14-15 лет) и не начинает снижаться до 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) практически не менялся в возрасте 10–17 лет» [21].

Курамшин Ю.Ф. отмечал: «развитие гибкости. Этот прирост массы быстро увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Самый большой скачок в этом качественном развитии приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальных тренировок» [19].

Координация наиболее интенсивно развивается с 9-10 лет до 11-12 лет.

Следует помнить, что в сензитивном периоде детства индивидуумы испытывают значительные колебания, так как начинается биологическое созревание. Учитывая эти характеристики, необходимо определить основное направление учебного процесса по годам обучения.

Таким образом, в возрасте 11-15 лет у подростков увеличивается темп роста, проявляются половые признаки и происходит укрепление скелета. Также в этом возрасте продолжают развиваться двигательные способности интенсивными темпами.

Подростковый возраст – это период непрерывного развития спортивных способностей, а также хорошее время для спортивного развития (таблица 1).

Таблица 1 – Темпы прироста различных двигательных способностей у детей среднего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Средний прирост		Общий прирост	
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

Билич Г.Л. в своем пособии пишет: «у учащихся средних классов быстрее развивается личностная координация (точность и дальность бросков, атлетические и игровые движения), сила и скорость - умеренные улучшения силы, скорости и выносливости. Низкие показатели наблюдаются у школьников при развитии гибкости» [3].

Васильков А.А. отмечает: «следует помнить, что подростки испытывают более эмоциональную и экспрессивную задержку при воздействии монотонных раздражителей, и это следует учитывать при занятиях двигательной активностью, связанной с выносливостью,

включающей разнообразные нагрузки. Для развития двигательных способностей занятия по физкультуре могут включать следующие упражнения» [5].

«Для девочек:

- 1) Ритмическая гимнастика;
- 2) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне;
- 3) Беговые упражнения;
- 4) Гимнастика с основами акробатики.

Для мальчиков:

- 1) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине;
- 2) Упражнения на параллельных брусьях;
- 3) Лазанье по канату в два и три приема;
- 4) Передвижение в вися на руках с махом ног;
- 5) Беговые упражнения [6].

Таким образом, отличительной особенностью средних школьных лет является то, что в этот период происходит половое созревание организма и увеличивается скорость роста костей, так что большая нагрузка на организм в целом на занятиях для учащихся нежелательна. Средний школьный возраст – это период постоянного совершенствования двигательных навыков и прекрасная возможность для развития спортивных качеств.

Определенные координационные навыки, сила и скоростно-силовые навыки улучшаются довольно высокими темпами у детей среднего школьного возраста; скоростные навыки и выносливость увеличиваются умеренно.

1.3 Понятие и особенности организации туристских походов

Человеческое тело создано для ходьбы: изначально длительные ежедневные прогулки были в порядке вещей для наших предков. На него охотились или перемещали в другое место. Со временем наше двигательное

поведение коренным образом изменилось с изобретением транспортных средств, таких как экипажи, корабли, поезда и автомобили [2].

Людам больше не нужно ходить много пешком, человечество может путешествовать и расширять диапазон движений. Так и появились походы, как сознательно спланированный для нас отдых на природе.

Белоусов А.В. пишет: «туризм и краеведческая деятельность являются мощнейшими ресурсами для формирования у человека мотивации к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту, к пониманию ценностей и традиций культур народов» [2].

«Ганопольский В.И. в своих работах отмечал что, «по назначению все мероприятия можно разделить на пять вариантов:

- 1) Спортивный туризм, основной целью которого является соответствие значковому и разрядному нормативам по спорту и туризму.
- 2) Краеведческие (познавательные) поездки, задания, ориентированные на крупные объекты и знакомство с краеведением. Но такие поездки совершаются по несколько укороченным маршрутам с обязательным участием в спорте.
- 3) Образовательный туризм для «профессионалов» туризма. Их основной целью является изучение основ туризма и совершенствование туристских навыков, методов туризма и направлений туризма.
- 4) Путешествие с двойной целью - одновременное выполнение общественно полезного труда (задач) и спортивно-туристических норм.
- 5) Контролируемое путешествие – по контролируемому маршруту, заранее неизвестному участникам, в ходе которого команда должна реально продемонстрировать свою способность к путешествию» [6].

Иванова Н.В. пишет: «организация деятельности начинается с определения целей, задач, способов их достижения и решения проблем. Походы могут быть развлекательными или спортивными. Цель туризма связана с активной рекреационной деятельностью. Во втором случае

преобладает атлетическая часть похода, требующая технических навыков и определенной умственной и физической нагрузки для безопасного преодоления технически сложного участка» [13].

Константинов Ю.С. пишет: «категорийные походы являются спортивными экскурсиями и делятся на шесть категорий в порядке возрастания сложности.

Категория сложности определяется по трем основным критериям:

- протяженности;
- продолжительности;
- тактико-техническим сложностям» [16].

Федотов Ю.Н. пишет: «походы в каждой категории сложности имеют свои типичные уровни препятствий. Маршрут более высокой категории сложности содержит более сложные препятствия, чем маршрут предыдущей категории сложности. Чтобы найти это препятствие, необходимо обеспечить безопасность» [32].

При оценке маршрута в первую очередь учитывают препятствия, с которыми придется столкнуться участникам путешествия.

Шимова О.С. отмечает: «не только походы, но и путешествия - это еще и походы технической сложности, которые короче по протяженности или продолжительности, чем походы I сложности (включая походы I, II и III сложности, предназначенные для молодежных категорий и походы выходного дня). Как правило, они осуществляются в густонаселенных районах, носят учебный характер, без специальных двигательных задач и тактико-технических сложностей» [35].

Степенные походы разделены на три уровня сложности. Рекомендованные нормативы степенных походов изложены в таблице 2.

Таблица 2 – Классификация степенных туристских походов

Показатель сложности	Виды походов	Протяженность км (не менее)	Продолжительность дней (не менее)
1 степень	Пешеходные, лыжные	30	3-4
	Пешеходные в горах	25	
	Велосипедные	50	
2 степень	Водные	25	4-6
	Пешеходные, лыжные	50	
	Пешеходные в горах	40	
	Велосипедные	80	
3 степень	Пешеходные, лыжные	75	6-8
	Пешеходные в горах	60	
	Велосипедные	120	
	Водные	60	

Таким образом, степенные походы подразделяются на три степени сложности. Для горных пеших маршрутов протяженность составляет:

- для первой степени – не менее 25 км;
- для 2-ой степени – не менее 40 км;
- для 3-ей степени – не менее 60 км.

Учитывая продолжительность рекомендуемых дней для похода, можно констатировать, что ежедневная протяженность маршрута составляет для походов 1-ой степени – не более 8, 3 км, для второй и третьей степени сложности – не более 10 км.

У туристских походов спортивной направленности есть особенность, заключающаяся в преодолении различного рода преград.

Преодоление препятствий на туристско-спортивном маршруте является основой спортивного туризма и может быть важнейшей мотивацией для побуждения людей к участию в подобных мероприятиях. Крицкий В.В.: «маршрут спортивного похода отличается от маршрута оздоровительного похода главным образом тем, что содержит ряд обязательных естественных препятствий разной степени сложности, определяющих в конечном итоге сложность похода» [29].

Зорин И.В., Квартальников В.А. писали: «Препятствия — это барьеры, которые задерживают или мешают прогрессу. Все препятствия на маршруте треккинга можно разделить на две категории: естественные (природные: горы, леса, водные преграды, болота и т. д.) и техногенные (вызванные деятельностью человека)» [31].

Также имеет смысл определять естественные препятствия в целом (то есть любые реальные «препятствия» на пути туриста), а также определять препятствия по классификации, которая в конечном итоге определяет сложность маршрута.

В походах сложность маршрута зависит от классификации препятствий. Большинство туристов сталкиваются с преодолением естественных (природных) препятствий на маршруте. Однако туристам часто приходится преодолевать оросительные каналы, в водных походах, сносить плотины или преодолевать искусственно созданные участки сложных маршрутов (мосты, дамбы и т.п.).

В альпинизме, горно-пешеходном туризме и скалолазании спортсмены сами создают препятствия искусственно для улучшения технической, тактической и физической подготовки, как на природе, так и в спортзале. К ним относятся полигоны, скалодромы и катки, а также специально разработанные для этих условий тренажеры и различные полосы препятствий, крытые натурные и т. д.

Немытов Д.Н. отмечает: «все возможные расстройства делятся на 5 основных групп, которые связаны с определенными природными факторами:

1 группа – это рельефные препятствия: крутые спуски и подъемы (у каньонов), холмистые скалы, горы (угол по вертикали в градусах);

2 группа - сюда входят водные преграды: перемычки, рвы, реки, болота и протоки, а также участки, залитые водой;

3 группа препятствий - сюда входят препятствия, связанные с растительностью: кустарники и буреломы, различные кустарники - карликовая растительность;

4 группа - земля: наличие под ногами дорожек и дорог, рыхлого грунта или бетона (качества), грязи или гравия, глины и песка, рыхлых поверхностей и, конечно же, показателей влажности почвы;

5 группа – сюда входят метеорологические условия и погода: температура воздуха, влажность воздуха, ветер, наличие или отсутствие осадков, туман или облачность» [22].

Формирование комплекса, преодолевающего естественные препятствия, требует более высокой технической, физической и моральной подготовки, чем все делится в «чистом» виде. Например, крутые подъемы и большие тропы требуют серьезной выносливости и технических навыков, но в сочетании с сильной жарой и влажностью задача усложняется.

В ненастную погоду глиняные тропы и простые лесные тропы, скользкие корни деревьев и заполненные водой ямы представляют опасность для туристов и могут стать препятствием. На любом маршруте будут проблемы с опорными поверхностями, по которым едут туристы.

В туристической практике препятствия на маршруте принято делить протяженные и локальные препятствия. Локальные препятствия (ЛП) — это препятствия меньшей протяженности, требующие соответствующего уровня технических навыков и специального оборудования.

Протяженные препятствия (ПП) — это препятствия, которые значительно длиннее ЛП и требуют от пешеходов значительных физических усилий. При преодолении препятствий увеличенной длины используется экономичная, энергозатратная техника упражнений. Вместо этого преодоление местных барьеров требует использования различного туристического снаряжения и страховки.

Среди большого разнообразия пешеходных препятствий можно выделить как равнинные (равнинные ландшафты), так и горные местности (различные элементы горных ландшафтов). Естественные препятствия для движения характеризуются лесами, заболоченными участками рек и ручьев, лесным массивом. Леса также характеризуются тем, насколько они

беспрепятственны во время пеших прогулок. Различают 3 вида таких массивов: непроницаемые, среднепроницаемые и легкопроницаемые.

Болота также делятся на высокогорья и низменности. Болота в низинах возникают в поймах рек, либо питаются грунтовыми водами из-за зарастания водоемов. Вблизи водораздела встречаются мхи или их еще называют верховые болота, питаются они также за счет атмосферных осадков. Также в треккинге болота часто делят по степени проходимости, например, леса: легкодоступные болота, среднедоступные болота и труднодоступные болота (сюда входят непроходимые болота).

Легкопроходимые болота представляют собой в основном заболоченные и вязкие участки местности (глубиной от 0,2 до 0,4 м), которые покрыты осокой и густой травой. Легкодоступная заболоченная территория расположена в лесу. По внешним характеристикам (толщина стволов, развитие кроны и др.) древесно-кустарниковая растительность мало чем отличается от окружающих не заболоченных территорий.

Болота со средней проходимостью – это болота с кочками. Трава образуется корнями кустарников, древесных и травянистых растений и удерживается почвой. Труднопроходимые болота часто покрыты мхом и имеют окна с чистой водой. Среди трав наиболее заметна пушица, а среди деревьев — ольхи, ивы, березняки. Мари и болота непроходимые - это очень неустойчивые болота с открытыми водными окнами и часто "плавающими" травяно-зелеными покровами на поверхности. Характерным растением этого болота является тростник.

В гористой местности наиболее драматичными участками похода являются, прежде всего, крутые склоны, пересечение сухих каньонов, горных рек и ручьев, закрытых и открытых ледниковых участков. Склон — общий термин, обозначающий различные элементы горного рельефа: хребты, перевалы, вершины.

Абсолютно все склоны, в зависимости от характера их покрытия, можно отнести к снежным, травяным, скальным, обледенелым, каменисто-гравийным.

В зависимости от крутизны горные склоны подразделяются на пологие (15 градусов и менее), средней крутизны (20-45 градусов) и крутые склоны - свыше 45 градусов, кроме того, наиболее высокие склоны ограничивают сложность 60-градусным уклоном. Наклон, даже если это отрицательное значение (нависание). Движение по моренам и ледникам распространено в пеших походах, а также в альпинистских походах.

В процессе похода также очень важно снаряжение. Правильное походное снаряжение включает в себя следующее основное снаряжение, которое можно дополнить специальными аксессуарами:

- функциональная одежда. Одежда из функциональных материалов гораздо удобнее и больше подходит для походов: пот быстро испаряется, и человек не так быстро остывает. В походе это очень важно.
- шляпа или повязка на голову. Даже летом в походе может быть холодно и ветрено. Поэтому хотя бы тонкая шапка или повязка на голову всегда должны быть частью походного снаряжения.
- походные ботинки. Особенно важно носить правильные ботинки. Неважно, средней высоты они или выше щиколотки – обувь для походов имеет прочную, хорошо профилированную подошву, обеспечивает большую поддержку, чем обычные кроссовки, во время походов и часто имеет такие детали, как защита от мусора на кончике обуви, которая может защитить ноги от травм.
- рюкзак. Чем длиннее поход, тем важнее иметь легкий рюкзак с мягкой подкладкой. Он должен регулироваться несколькими способами, иметь широкий мягкий поясный ремень, возможно, еще и нагрудный, чтобы вес хорошо распределялся. Контактная поверхность также должна хорошо проветриваться, чтобы спина не

так сильно потела. Многочисленные и разумно расположенные отделения и встроенный чехол от дождя также являются отличительными чертами хорошего рюкзака.

- трости. Треккинговые палки теперь являются частью снаряжения. Они обеспечивают большую поддержку на бездорожье и разгружают колени. Практичны так называемые телескопические штанги, которые можно сдвинуть вместе и убрать сбоку рюкзака, когда они вам не нужны [20].

Походы – это не только очень хорошая форма тренировки выносливости, но и сочетание физической активности с незабываемыми впечатлениями от природы.

Пешие туристические походы оказывают положительное влияние на организм. Спорт, в том числе походы, снижает кровяное давление, укрепляет сердечно-сосудистую систему и обеспечивает лучшую циркуляцию крови. Регулярные физические упражнения также могут снизить риск некоторых заболеваний.

Когда человек преодолевает расстояния пешком, то укрепляются мышцы ног, спины и живота. Эти мышцы хороши для координации и гибкости. Хорошие мышцы разгружают позвоночник, колени и бедра. Регулярные походы также полезны для иммунной системы, однако следует знать меру. Чрезмерные физические нагрузки также могут оказать негативное влияние на иммунную систему.

Витамин D. В процессе похода у туристов есть много возможностей пополнить запасы витамина D. Это важно, например, для костей и мышц. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение, в том числе мозговое. Это не только своевременно улучшит вашу работоспособность, но и может противодействовать более поздним заболеваниям. Во время походов в легких также улучшается кровоток и увеличивается объем легких – дыхание спортсмена становится более глубоким и регулярным.

Пребывание на природе благотворно влияет также на психику. Стресс – постоянный спутник в наши дни. При регулярных занятиях спортом на свежем воздухе выделяется меньше гормонов стресса.

Походы оказывают положительное влияние на все физиологические системы организма. Походы являются одновременно средством профилактики и сопутствующей терапией болезней цивилизации.

Постоянная ходьба оказывает влияние на жировой обмен и иммунную систему подобно медленному бегу трусцой. Если есть также несколько подъемов, ускоряющих пульс, это также приносит пользу системе кровообращения. В целом, таким образом требуется немного больше времени, чтобы прийти в форму физически, но эффект сохраняется дольше и нет риска перенапряжения и травм, как в случае с тяжелыми тренировками. Сердце, кровообращение, обмен веществ и дыхание, мышцы и поддерживающая структура укрепляются практически без побочных эффектов, а риск сердечного приступа, рака и диабета снижается более чем наполовину [17].

Во время легкого похода человек сжигает около 350 ккал в час, во время похода в горы расход увеличивается до 555 ккал. Пеший туризм — это вид спорта на выносливость, которым, в отличие от других видов спорта на выносливость, могут заниматься люди с очень избыточным весом. Из-за большого веса люди с избыточным весом, в частности, потребляют больше энергии, чем средний человек. Доля сжигания жира в общем обмене веществ при пеших прогулках составляет 40 – 60%, что в два раза выше, чем при беге.

В области нижних конечностей стабилизируются и укрепляются кости, суставы, сухожилия и связки. Это разгружает коленные и тазобедренные суставы и тренирует постуральные мышцы всего тела (позвоночник, осанка). Это снижает риск травм. Регулярные походы укрепляют иммунную систему и, таким образом, снижают восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

Походы также оказывают положительное влияние при сахарном диабете. Достаточные и регулярные физические упражнения снижают

уровень сахара в крови. Недостаток физических упражнений является одним из основных триггеров диабета 2 типа. Регулярные прогулки используются не только для профилактики этого широко распространенного заболевания. Любой, кто уже болен, может уменьшить свою потребность в лекарственном инсулине с помощью пеших прогулок, а также значительно снизить риск таких страшных вторичных заболеваний, как атеросклероз и инсульт.

Упражнения в любой форме повышают толерантность к глюкозе и чувствительность к инсулину. Они нарушаются в случае болезни. Пострадавшие являются «резистентными к инсулину», что означает, что инсулин не работает должным образом в клетках организма. Сахар не может в достаточной степени всосаться из крови в ткани и, таким образом, приводит к повышению уровня сахара в крови [8].

Регулярные походы приводят к увеличению дыхательного объема и жизненной емкости легких. Это приводит к более глубокому и регулярному дыханию, более низкой частоте дыхания и лучшему кровообращению в легких.

Регулярная ходьба, походы вызывают улучшение силовой выносливости и нервно-мышечной координации. Таким образом, походы снижают потенциально более высокий риск падения и повышают физическую работоспособность.

Регулярная ходьба снижает систолическое артериальное давление (верхнее значение артериального давления), приводит к улучшению кровоснабжения самого сердца, снижению частоты сердечных сокращений в покое, улучшению ударного объема и уменьшению склонности к образованию тромбов и, таким образом, предотвращает тромбоз.

Кроме того, походы улучшают реологические свойства крови и состояние сосудов, снижают уровень холестерина, а также могут заниматься людьми с проблемами кровообращения.

Физическое здоровье основывается не только на сердечно-сосудистой системе, но и на иммунной и метаболической системах. В то время как

производительность сердечно-сосудистой системы улучшается, в частности, благодаря интенсивным тренировкам на выносливость, по мнению исследователей, иммунная система и обмен веществ выигрывают в первую очередь от слабых тренировок на выносливость. Эффект от упражнений низкой интенсивности проявляется через некоторое время, но длится дольше.

Умеренные аэробные упражнения повышают активность В- и Т-клеток. Благодаря положительному, психологическому эффекту походов вырабатываются даже дополнительные «клетки-убийцы». Напротив, интенсивные упражнения могут ослабить иммунную систему. Исследователи обнаружили, что количество клеток-киллеров у бегунов уменьшается после марафона [14].

Кстати, походы зимой особенно полезны для иммунной системы. Тот, кто регулярно занимается умеренными тренировками на выносливость в холодное время года, укрепляет иммунную систему против кашля, простуды и бронхита. Тренировки производят иммуноглобулины и естественные клетки-киллеры.

В деталях это происходит следующим образом: дополнительный холодовой раздражитель имеет различные эффекты. Организм реагирует на холод сужением сосудов, увеличивается мышечный кровоток, активизируется обмен веществ и снижается частота сердечных сокращений. Когда холодовой раздражитель заканчивается, кровеносные сосуды расширяются, и кожа быстрее прогревается. Это естественная тренировка сосудов и приводит к повышению устойчивости к инфекциям.

1.4 Общая характеристика туристско-рекреационных ресурсов в Самарском регионе

Самарская область – динамичный и многогранный регион с разнообразным культурно-историческим потенциалом. Данный регион Российской Федерации известен не только своим богатым природным

наследием, но и устойчивыми темпами экономического развития. Уникальные природно-климатические и культурно-исторические особенности Самарской области делают регион перспективным направлением для развития разных видов туризма [10].

Зуева О.В. пишет: «Самарская область имеет прекрасные возможности для развития досуга. Во-первых, это связано с богатым природно-ресурсным потенциалом региона. К основному богатству области можно отнести реку Волгу, имеющую возможность впадать в воды пяти морей: Каспийского, Черного, Азовского, Балтийского и Белого морей. Самарская область характеризуется континентальным климатом с холодной и продолжительной зимой и жарким, иногда засушливым летом, что позволяет развивать зимние и летние спортивно-оздоровительные мероприятия в регионе.

Район лежит на стыке трех природных зон: лесной, луговой и лесостепной, что определяет их разнообразие: от хвойных лесов и древних торфяников до бескрайних лугов и бесчисленных водоемов. Горы Чикури - одно из самых ярких и красивых мест на всей Восточно-Европейской равнине» [12].

Стратегическое расположение Самарской области положительно сказалось на росте числа туристов. Прекрасная природная красота Самарской области издревле привлекала многих туристов, среди которых были известные писатели, художники, архитекторы, композиторы, политики и полководцы, оставившие богатое культурно-историческое наследие.

Самарская область обладает хорошими природно-климатическими условиями, крупными промышленными объектами, привлекательными для деловых туристов, уникальными рекреационными ресурсами, расположенными на ее территории, местом проведения всероссийских и международных культурных мероприятий [11].

Рекреационные ресурсы области включают две охраняемые природные зоны: национальный парк «Самарская Лука» и один из старейших природных заповедников – Жигулевский государственный природный заповедник им.

И.И. Спрыгина. Факторами, определяющими перспективность развития туризма, также являются:

- историко-культурный потенциал Самары, по которому разработаны многочисленные туристические маршруты;
- значительное количество проходящих круизных судов в летний период;
- наличие различных по уровню объектов размещения (турбазы, дома отдыха, кемпинги и т.п.), предприятий питания, развлекательных и торговых центров;
- ведущее положение Самары в формировании бизнес активности;
- наличие лечебного и оздоровительного потенциала;
- готовность города принимать иностранных туристов (туристская навигация, меню в ресторанах и пр.).

Проведение чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в Самаре, Россия, является важным фактором повышения туристической привлекательности региона. ЧМ-2018 сделал Самару известным, известным туристическим брендом и популярным направлением в будущем как на внутреннем рынке, так и на крупных зарубежных рынках за пределами России.

Всего в Самарской области зарегистрировано 306 памятников природы, 13 из которых имеют федеральное значение. Здесь сохранилась флора и фауна ледникового периода, занесенная в Красную книгу Российской Федерации (10 позвоночных и 28 беспозвоночных).

Регион очень богат природными ресурсами: нефтью, природным газом, горючими сланцами, природной серой, различными полезными ископаемыми и строительными материалами, а также водными ресурсами и обильными лечебными ресурсами - минеральной водой и грязями [10].

В Самарской области разведано около 20 источников лечебно-питьевых вод, большая часть которых разливается и продается. Сергиевская минеральная вода имеет отличную репутацию. Петр I тоже вел исследования этой воды. Химический анализ показывает, что эта вода содержит много

сероводорода, который легко проходит через кожу и лечит различные недуги, возникающие у людей.

В 1820-х годах эти горячие источники использовались для систематического лечения солдат царской армии. С 1720 по 1833 годы источники стали привлекать внимание, что привело к строительству курорта Благородных вод, где лечились офицеры и солдаты.

Помимо «Сергиевской минеральной воды», в Самарской области есть и другие источники: Усольский соляно-серный источник, Березовский соляно-серный источник, Алексеевский серный источник. Использование воды из этих источников имеет высокую лечебную ценность при ревматизме, дерматологии, гинекологии и других заболеваниях [12].

Богатая культура является историческим наследием региона и хорошей основой для развития туризма в регионе.

Регион имеет более чем 450-летнюю историю развития. Именно здесь произошла великая битва между Тимуром и Тох Тамишем. Об этом свидетельствуют многочисленные археологические раскопки и захоронения. Жигулевские горы в Самарской Луке тоже овеяны легендами. В названиях этих мест отражены деяния Ермака, Степана Разина и Емельяна Пугачева. История парка хранит не только память о крестьянском восстании, но и связь с именем великого художника Ильи Репина.

Крупнейшие города области — Самара и Тольятти. Сейчас Самара — красивейший город Поволжья, она не утратила своего исторического облика. А также хорошо сохранившиеся постройки девятнадцатого и восемнадцатого веков.

Самара была основана в 1586 году царем Федором. Он построил крепость «Самарская серенада» на слиянии Самары и Волги. Так он хотел защитить южную границу России от набегов. В 1850 году царь Николай I издал указ о создании на этой территории Самарской губернии.

В 19 веке Самара была сельскохозяйственным центром России, поставлявшим зерно и продукты земледелия в центр и на северо-запад

страны. После строительства железной дороги и порта в Самаре город превратился в крупный транспортный и торговый центр.

Также развивалась промышленность, особенно в области пивоварения, производства масла, кожи, обработки металлов, вооружения, паровых мельниц и строительства. В 20 веке город продолжал развиваться с помощью электричества, водопровода и улучшения санитарии.

Были построены церкви, драматический театр и различные трамвайные пути. В советское время название города было изменено на «Куйбышев» в честь политика В. В. Куйбышева. Во время Второй мировой войны город стал «второй столицей».

Здесь находилась новая резиденция советского правительства, иностранных посольств, органов культуры и даже Большой театр Москвы. В этот период в Куйбышев переехало более 100 заводов из разных уголков страны по производству оружия, боеприпасов и самолетов.

В 1958 году Куйбышев также стал центром космической промышленности и поэтому стал недоступен для иностранных гостей. Завод «Прогресс» производил здесь, в том числе, ракеты-носители для космонавтики России.

В 1967 году Куйбышев преодолел отметку в 1 миллион жителей, в результате чего в 1987 году была открыта линия метро. После распада Советского Союза в 1991 году название снова было изменено на «Самара».

Сегодня в городе есть вся необходимая для развития туризма инфраструктура: множество музеев, различных художественных галерей, прекрасные архитектурные комплексы (особняки купцов, дворянские усадьбы, храмы различных конфессий), большое количество историко-культурных достопримечательностей. В городе 50 памятников федерального значения и более 850 памятников регионального значения.

Кроме того, Самаре принадлежит три рекорда:

- в городе находится самая большая площадь Европы — площадь Куйбышева,

- самая длинная в России набережная,
- самый высокий в Европе железнодорожный вокзал — с высотой шпиля 101 метр [12].

Самара является одним из важных туристических направлений: город наполнен культурой и историей, но в то же время есть много природных достопримечательностей. Здесь Волга протекает мимо Жигулевских гор. Кроме того, многие великие художники нашли здесь свое вдохновение. Кроме того, отсюда на космодром отправлялись многочисленные ракеты.

Далее приведем характеристику некоторых достопримечательностей города.

Набережная. Вдоль левого берега Волги проходит 5-километровая пешеходная зона. Находится в центре Самары. Точнее, она тянется между Лесной улицей и Самарским портом.

Эта набережная была построена в 1930-х годах. Однако она строилась поэтапно. По этой причине отдельные участки иногда сильно отличаются друг от друга. Всего есть четыре различных участка. Первый проходит между улицами Вилоновской и Некрасовской. Второй между Студенческим переулком и Волжским проспектом. Третий участок проходит от Некрасовской улицы до Самарского речного вокзала, а четвертый — от Волжского проспекта до ущелья на северо-западе Самары.

Планировочные работы по первому участку Самарской набережной начались в 1930-х годах. Раньше здесь были в основном деревянные дома, складские помещения и конюшни – их снесли, чтобы освободить место для пешеходной зоны, которая сейчас строится. Кроме того, берег реки был расширен и засажен деревьями и кустарниками.

В 1940 году началось строительство первой очереди дамбы длиной 1350 метров. Но был перерыв с 1941 по 1954 год из-за Второй мировой войны, вдоль берега была построена подпорная стена. Для облицовки использовался уральский гранит. Кроме того, вновь созданную пешеходную зону украсили бетонными скульптурами и молодыми деревьями.

Второй участок длиной 1400 метров был построен в период с 1958 по 1961 год. Подпорная стенка на этом участке выполнена из железобетона. Для лестниц и бордюров использовали гранит.

Второй участок представляет собой бульвар шириной от 30 до 60 метров, украшенный многочисленными парковыми скамейками. После реконструкции в 2011 году есть и велосипедная дорожка.

Третий участок есть не что иное, как продолжение первого участка, доходящего до порта на Волге. Однако после строительства нового здания речного порта этот участок набережной стал немного приятнее. Территория благоустроена и украшена фонтаном.

Часть четвертого участка о также известна как Октябрьская набережная. Берег Волги в этом месте имеет крутой уклон. Поэтому этот участок был разделен на две последовательно наклонные террасированные области.

На этой части набережной также находится известная достопримечательность: памятник Ладья. Он имеет форму лодки и был открыт здесь к 400-летию Самары в 1986 году [11].

Памятник ракете-носителю «Союз». Этот памятник посвящен самарским ракетостроителям. Расположен он в центре города на проспекте Ленина, рядом со станцией метро Российская. Церемония открытия состоялась 1 октября 2001 года и приурочена к 50-летию первого полета Юрия Гагарина в космос.

Мемориал состоит из неповрежденной ракеты Р-7 11А511. Он имеет высоту 50 метров и был пристроен к зданию Музея космонавтики. Эта ракета была построена в 1984 году и использовалась для обучения экипажей на космодроме Плесецк.

После того, как в 1999 году срок службы этой ракеты подошел к концу, ее передали на производство. Там было демонтировано оборудование и отключена ракета-носитель. Кроме того, корпус ракеты был окрашен в белый и оранжевый цвета.

Музей, в котором находится ракета, открылся 12 апреля 2007 года. Его спроектировали архитекторы Жуков и Чечерин. Там расположены коллекции образцов ракетно-космической техники. На этой выставке также представлены десантные части Янтарь 4К1 и Ресурс F1, а также макеты ракетных двигателей [10].

Бункер Сталина. Это бомбоубежище представляет собой подземный бункерный комплекс 1942 г. Первоначально бункер был тайно построен как запасная штаб-квартира Иосифа Сталина.

Особенность в том, что все строительные материалы транспортировались по подземным тоннелям. Таким образом, даже жители вокруг бункера ничего не заметили по поводу строительства.

Бункер Сталина расположен примерно в 100 метрах к юго-востоку от Самарского академического театра. Однако сегодня он служит уже не бомбоубежищем, а местом расположения Музея гражданской обороны.

Национальный парк Самарская Лука охватывает большую часть полуострова, образованного 180-градусным изгибом реки Волги, обтекающей Жигулевские горы. Северный берег излучины лежит на Куйбышевском водохранилище, а южный берег на Саратовском водохранилище.

Парк расположен в зоне встречи двух геологических регионов: Приволжской возвышенности и Нижневолжской низменности. Парк расположен на северо-восточной окраине Приволжских гор – холмистой местности Восточно-Европейской равнины. За Волгой на левом берегу лежит Приволжская равнина. Это тектонический прогиб из глины и песка.

Парк также имеет важное культурное значение. Здесь проживало множество народов, которые восходят к глубокой древности. Кроме того, большое значение для науки имеет биоразнообразие близлежащих различных местообитаний. Растительные сообщества, найденные здесь, включают, среди прочего, степные сосновые леса, лиственные леса Восточной Европы,

луга и поймы. Большинство деревьев - лиственные деревья. Хвойные деревья в основном встречаются на более высоких склонах и на известняках.

В парке можно прогуляться по многочисленным местам. Например, есть Молодецкий курган. Это гребень высотой 200 метров. Он проходит вдоль Волги на северо-западной границе парка. Девиатская сопка — выход известняка на западной оконечности Молодецкого хребта — и Усинская сопка напротив — тоже отличные направления.

На территории парка также есть шесть музеев. Каждый из них посвящен культурным и природным особенностям национального парка и его истории. Один из самых известных музеев — дом Ильи Репина. Находится в деревне Жиряево на правом берегу Волги [11].

Тольятти является вторым по значимости городом Самарской области и имеет богатую историю, уходящую корнями в 18 век. Сегодня Тольятти – один из важнейших центров туристической активности России. Выяснилось, что в 2015 году на Всероссийской государственной премии в области событийного туризма Russia Events Awards тольяттинский фестиваль «Классика на Волге» получил Гран-при в номинации «Лучшее мероприятие в области культуры».

Кроме того, город уже много лет принимает гостей со всей России в рамках ежегодных фестивалей по всем направлениям: музыкальным («Барабаны мира», Джазовый фестиваль, Фестиваль друзей «Битлз»), танцевальным (восточные и национальные танцы) Анны «Натолия»), культуры («Музейный пикник», «Торкон»), театра и различных спортивных праздников.

Еще одним направлением развития туризма в Тольятти является религиозный туризм. Это не случайно. В Тольятти, городе, перенесённом в 1950-е годы XX века на новое место, мало достопримечательностей, памятников истории и культуры, которые можно показать посетителям, а храмы в силу своей уникальной архитектурно-духовной составляющей заполняют этот пробел.

Наиболее интересными объектами религиозного туризма и паломничества являются: Спасо-Преображенский собор, Храм Иконы Богородицы в Казани, Венчальный храм Петра и Февронии Муромских, Храм Покрова Пресвятой Богородицы, Храм святого праведного Иоанна Кронштадтского.

Тольятти также имеет достаточно высокий потенциал для экскурсионного обслуживания. Прежде всего, это гарантирует наличие в городе достаточно обширных музеев.

Кроме того, в Тольятти, как крупном промышленном центре, есть несколько музеев технической направленности:

- технический музей АвтоВАЗа (примыкающий к парковому комплексу);
- исторический музей и Музей Жигулевской ГЭС.

Это не полный список, который ежегодно обновляется.

Выводы по главе

Таким образом, занятия спортом положительно влияют на формирование характера и физическое состояние человека. Туристский поход имеет не только функцию укрепления здоровья и формирования культуры досуга людей, но и дает знания о стране или государстве, через которые проходит маршрут.

Также, во время походов тренируется все тело, в зависимости от рельефа местности интенсивность варьируется от легкой тренировки на выносливость до интенсивной силовой выносливости. Пешие прогулки улучшают состояние и укрепляют все основные группы мышц – особенно ног и спины. Походы также положительно влияют на психику, улучшают концентрацию внимания и снижают подверженность стрессу.

Самарская область имеет значительные преимущества в развитии внутреннего и въездного туризма. Данная область характеризуется наличием значительного количества природных ресурсов, которые могут использоваться в рекреации и туризме. А также в Самарской области есть большое количество историко-культурных достопримечательностей. Однако существуют определенные проблемы, которые оказывают влияние на развитие туризма в области. Для эффективного развития туризма в Самаре и области необходимо тщательно изучить и рационально использовать имеющиеся туристские ресурсы, а также проводить работу по созданию туристской инфраструктуры.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Задачи исследования:

1. Выявить исходный уровень выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов в Самарском регионе;
2. Разработать комплекс специальной физической подготовки (СФП) для туристско-рекреационного похода в Самарском регионе;
3. Оценить влияние похода на развитие выносливости у школьников.

2.2 Методы и организация исследования

В процессе исследования использовались следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- тестирование функционального состояния;
- тестирование выносливости учащихся;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью анализа литературных источников по проблеме исследования. Для этого были проанализированы литературные источники по вопросам развития выносливости у учащихся среднего школьного возраста, особенностям организации туристских походов и др.

Педагогический эксперимент. Проводился с целью оценки эффективности используемых средств туристско-рекреационного похода для развития выносливости учащихся. Педагогический эксперимент включал в

себя разработку и проведение 3-х-дневного туристско-рекреационного похода в Самарском регионе.

Тестирование функционального состояния проводилось с целью оценки физического развития учащихся. Для оценки функционального состояния проводились следующие антропометрические измерения: измерения роста, веса и окружности грудной клетки, а также проводились измерения динамометрии.

Также в процессе исследования использовались функциональные измерения: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); пробы Штанге и Генчи.

Тестирование. Для этого использовались следующие тесты:

- «Прыжок в длину с места». На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии сбоку от неё через каждый сантиметр наносятся тонкие линии для измерения дальности прыжка до 300 см. Исходное положение: стойка с легка согнутыми коленями на ширине плеч, руки внизу свободны, носки у стартовой линии. Испытуемый приседая, отводит руки назад. Разгибая ноги, выполняет взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет, выбрасывая ноги вперед и приземление на обе ноги. Фиксируется расстояние от ближайшей к толчку части стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.
- «Толчок набивного мяча весом 3кг левой, правой рукой». Исходное положение стоя в левосторонней (правосторонней) стойке, передняя нога перед контрольной линией, медицинский мяч находится в дальней руке у плеча. По команде «можно» испытуемый выполняет толчок мяча вверх- вперед. Испытуемый выполняет 3 толчка. Бросок мяча запрещен. Зачитывается лучший результат на каждой руке в сантиметрах.
- «Подтягивание». Методика проведения. Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, он берется за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до

тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90° . После этого, сохраняя прямое положение туловища, учащийся выполняет подтягивания.

- «Поднимание туловища из положения лежа». Процедура тестирования. Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.
- «Бег 6 мин». Бег можно выполнять на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 5- человек; для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечению 6-ти мин. Бегуны останавливаются и определяются их результаты (в метрах).

Тестирование выносливости с целью оценки использования туристско-рекреационных походов для развития выносливости. Для этого использовались следующие тесты:

- бег на 1000м, м/с;
- планка на максимум, мин;
- бег 6 минут (метры).

Методы математической статистики использовались для обработки цифрового материала исследования.

Точность и надежность исследования определяли статистическими показателями. Среднее арифметическое значение \bar{X} – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического; P – степень достоверности.

2.3 Организация исследования

Эксперимент реализовывался на протяжении 4-х этапов:

- на первом этапе осуществлялся анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования, определялись объект и предмет исследования, ставились цель и задачи исследования, а также определялся комплекс методов исследования;
- на втором этапе осуществлялась разработка комплекса СФП для туристско-рекреационного похода в Самарском регионе, проводилось первичное тестирование функционального состояния и выносливости учащихся среднего школьного возраста;
- на третьем этапе проводился 8-х-дневный туристско-рекреационный поход в Самарском регионе и проводилось повторное тестирование функционального состояния и выносливости учащихся среднего школьного возраста;
- на четвертом этапе обобщались и анализировались полученные в процессе проведения эксперимента результаты, оформлялась данная исследовательская работа.

За время проведения исследования в нем приняли участие 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждую группу входили по 10 учащихся среднего школьного возраста. Исследование проходило на базе ООО «Штурм» спортивного клуба в г Самара по маршруту туристско-рекреационного похода. Контрольная и экспериментальная группы занимались по три раза в неделю по 1,5 часа во время туристско-рекреационного похода. В экспериментальной группе использовали комплекс СФП, контрольная группа занималась по программе спортивного клуба «Штурм». Длительность похода составила 8 дней, были организованы три похода в июне, июле, августе 2021 года.

Выводы по главе

Наше исследование, проводившееся с июня 2021 года по август 2021 года, состояло из четырех этапов. На первом этапе осуществлялся анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Определялись задачи исследования. На втором этапе осуществлялась разработка комплекса СФП для туристско-рекреационного похода в Самарском регионе. На третьем этапе проводился 8-х-дневный туристско-рекреационный поход в Самарском регионе в июне, июле, августе 2021 года. На четвертом этапе обобщались и анализировались полученные в процессе проведения эксперимента результаты

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Разработка программы туристско-рекреационного похода в Самарском регионе

В процессе исследования был разработан 8-х-дневный туристско-рекреационный поход для школьников в Самарском регионе в июне, июле, августе. Маршрут похода следующий: г. Тольятти – Яблонево – Молодецкий курган – с. Жигули – с. Б. Рязань – ст. Услава. На рисунке 1 представим маршрут похода.

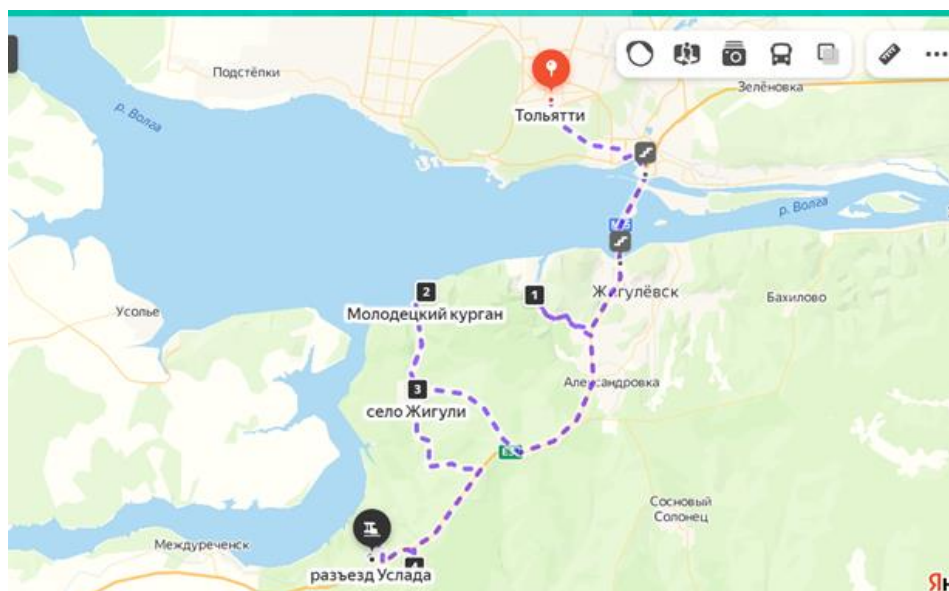


Рисунок 1 – Маршрут похода

Цель похода: поход призван организовать качественный, разносторонне развивающий отдых детей, способствовать их самореализации в условиях автономного существования туристического коллектива, а также развитие выносливости учащихся.

Поход решает следующие задачи: развитие выносливости участников похода; укрепление здоровья, закаливание, привитие навыков личной

гигиены, норм обслуживания и общественно-полезного труда; организация интересного и познавательного досуга; изучение истории и природы родного края; повышение туристско-спортивного мастерства; привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности.

Итак, нитка маршрута следующая: г. Тольятти (старт) – Яблоне́вый Овраг – Молодецкий курган – с. Жигули – с. Б. Рязань – ст. Услава (финиш). В таблице 3 приведем данные по маршруту похода.

Таблица 3 – Маршрут похода

День похода	Дневной переход	Протяженность км	Способ передвижения
1-3й	г. Тольятти – Яблоне́вый Овраг	23,8 км	Пешком
4-6й	Яблоне́вый Овраг – Молодецкий курган	23 км	Пешком
7,8-й	Молодецкий курган – с. Жигулис. Б. Рязань – ст. Услава	28 км	Пешком

Итого активными способами передвижения 74,8 км.

Далее в таблице 4 приведем меню туристско-рекреационного похода.

Таблица 4 – Меню похода

День	Программа дня	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	г. Тольятти – Яблоне́вый Овраг	Овсянка с мясом, кофе с молоком, вафли.	Суп гороховый (концентрат), колбаса сырокопченая с хлебом, чай с сахаром, батончик Сникерс	Спагетти с мясом, чай, печенье Мария
2-й	Яблоне́вый Овраг – Молодецкий курган	Ячневая каша на молоке с маслом, сахаром и изюмом, чай, печенье.	Борщ (концентрат), сало, чай с сахаром, батончик Сникерс	Картофельное пюре с рыбой, консервированной в масле, чай, вафли
3-й	Молодецкий курган – с. Жигулис. Б. Рязань – ст. Услава	Пшенка на молоке с сахаром, изюмом и маслом, чай, батончик Сникерс	Суп картофельный с мясом (концентрат), полдница с хлебом, чай с сахаром, вафли	Гречневая каша с тушенкой, кукуруза, чай с сахаром, сухое печенье

В данном походе принимали участие 10 учащихся и два педагога. Следовательно, раскладка питания осуществлялась на 12 человек. В таблице 5 приведем данные о раскладке питания на период туристско-рекреационного похода.

Таблица 5 – Раскладка питания

Наименование продукта питания	Количество варок (употреблений в пищу)	Масса продукта на человека на варку, г	Масса продукта на человека, г	Требуемая масса, г
Крупы и макаронные изделия				
Гречка	1	60		720
Макароны	1	80		960
Пшеника	1	70		840
Ячневая каша	1	90		1080
Овсянка	1	50		600
Картофельное пюре	1	40		480
Итого по разделу	6	390		4680
Супы-концентраты				
Борщ	1	50		600
Гороховый	1	50		600
Картофельный с мясом	1	50		600
Итого по разделу	3	150		7200
Мясные рыбные продукты				
Мясо тушеное	3	50		1800
Рыба консервированная	1	70		840
Сало	1	40		480
Колбаса	1	30		360
Полендвица	1	50		600
Итого по разделу	7	240		2880
Прочие консервы				
Кукуруза консервированная	1	60		720
Сахар и сладости				
Сахар	9		10	1080
Вафли	3		50	1800
Печенье	3		40	1440
Батончик Сникерс	3		30	1080
Итого по разделу	18		130	5400
Хлеб и хлебобулочные изделия				
Черный хлеб	9		150	16200
Итого по разделу	9		150	16200
Напитки				
Чай	8		10	960
Кофе	1		5	60
Итого по разделу	9		15	1020

В процессе туристско-рекреационного похода использовался составленный комплекс СФП таблица 6.

Таблица 6 – Комплекс специальной физической подготовки, применяемый для экспериментальной группы

День	Виды занятий
1 неделя	
Понедельник	Аэробный кросс 6–7 км. Упражнения на расслабление 10–15 мин. Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП) (30–40 мин) – 2–3 серии: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, приседания на одной ноге по 20–30 раз, медленная ходьба – по 40 м широкими выпадами вперед и назад. Прыжки на стопе в яме с песком – по 100–150 отталкиваний каждой ногой. Заключительный бег 10–15 мин.
Среда	Медленный бег 8–10 мин. ОРУ 10–15 мин. Специальные беговые упражнения (СБУ): 6–10×60–80 м. Повторный бег 3–4×300 м 2 серии (85–70 %) через 3–4 мин, отдых между сериями 8–10 мин. Бег с волокушей 8–10×30–40 м в чередовании с гладким бегом (3 раза с волокушей + 3 раза гладкий), отдых 1–2 мин. После 6 пробежек (3 + 3) – отдых 5–6 мин. Повторный бег 4–6×120–150 м (96–98 %) через 5–6 мин.
Пятница	Медленный бег 8–10 мин. Упражнения на гибкость 10–12 мин, Комплекс упражнений для развития общей силовой выносливости с отягощениями 8–10×12–15 повторений×2 серии: приседания на левой и правой ноге, ходьба выпадами, приседы со штангой (100 %), тяга (100 %), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для мышц спины, рывки штанги (70–90 %), полуприседы (120–140 %), жим лежа лежа (80–100 %). Бег 4–6×100–150 м (интенсивность 70–75 %).
Суббота	Ходьба в среднем темпе, бег с невысокой интенсивностью (пульс 130 – 140) – 10 – 15 минут; общеразвивающие упражнения на месте и в движении индивидуально и в парах – 15 – 20 мин.
2 неделя	
Понедельник	Ходьба в среднем темпе – 5–7 минут, ходьба спортивная (100 – 200 м), бег по слабопересеченной местности с переменной интенсивностью (пульс 130 – 150) – 15 – 20 мин.; дыхательные упражнения, упражнения на растяжку, на расслабление.
Среда	Медленный бег 8–10 мин. ОРУ 10–15 мин. СБУ: 6–8×60–80 м. Низкие старты на технику 6–8×20–30 м. Повторный бег 3–4×150 м, 3–4×200 м.
Пятница	Аэробно-анаэробный кросс 4–6 км. ОРУ 10–15 мин. Переменный бег 6–8×100–120 м. Интенсивность 75 %.
Суббота	Аэробно-анаэробный кросс 30–45 мин. ОРУ 10–15 мин. Переменный бег 6–8×100–120 м (интенсивность 75 %). Заключительный бег 8–10 мин.
Воскресенье	Ходьба в среднем темпе, медленный бег (пульс 130 – 140) – 60 минут; общеразвивающие упражнения, на месте и в движении индивидуально и в парах – 15 – 20 мин; высокоинтенсивный бег 15 минут.

Таким образом, в процессе исследования был разработан 8-х-дневный туристско-рекреационный поход для школьников в Самарском регионе.

Маршрут похода следующий: г. Тольятти – Яблоневый Овраг – Молодецкий курган – с. Жигули – с. Б. Рязань – ст. Услава. В данном походе учащимся предусмотрено пройти активным способом передвижения 74,8 км. В походе принимали участие 10 учащихся среднего школьного возраста и 2 сопровождающих педагога.

3.2 Оценка влияния комплекса СФП на показатели выносливости у школьников

В процессе исследования осуществлялось тестирование функционального состояния учащихся, физической подготовленности, выносливости. Для оценки функционального состояния проводились измерения роста, веса и окружности грудной клетки, а также проводились измерения динамометрии. В процессе исследования использовались функциональные измерения: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); пробы Штанге и Генчи.

В исследовании нами были проведены антропометрические измерения участников контрольной и экспериментальной групп до и после реализации похода и подготовки участников экспериментальной группы. Данные антропометрических измерений нами приведены в таблице 7.

Результаты антропометрических измерений практически не изменились за время исследования. Показатели рост, вес, окружность грудной клетки остались неизменны. Однако, по итогам исследования можно отметить улучшение такого показателя как динамометрия таблица 7.

Показатель динамометрии в экспериментальной группе улучшился в туристско-рекреационном походе вследствие применения комплекса СФП таблица 7.

Таблица 7 – Антропометрические измерения

Испытуемые	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)	Динамометрия (кг)
	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$	$X \pm m$
Контрольная группа на начальном этапе исследования	163±1,1	54±0,6	69±0,2	33±0,4
Контрольная группа на конечном этапе исследования	163±1,1	54±0,6	69±0,2	34±0,8
Экспериментальная группа начальном этапе исследования	163±1,2	54±0,4	69±0,4	34±0,6
Экспериментальная группа на конечном этапе исследования	163±1,2	54±0,4	69±0,4	37±0,4

Примечание к таблице 7: X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического

В процессе исследования изучались функциональные показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); пробы Штанге и Генчи. В таблице 8 приведем данные измерений в начале исследования, а в таблице 9 – данные измерений в конце исследования. Нами установлено, что на начальном этапе исследования результаты функциональных показателей являются не достоверными в наблюдаемых группах таблица 8.

Таблица 8 – Результаты исследования функционального состояния на начальном этапе исследования

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий, p
	$X \pm m$	$X \pm m$	
Жизненная емкость легких (мл)	2900±0,2	2900±0,4	p>0,05

Продолжение таблицы 8

Проба Штанге (сек)	36±0,8	37±0,6	p>0,05
Проба Генчи (сек)	28±0,9	27±0,8	p>0,05

Примечание к таблице 8: X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического; P – степень достоверности

Результаты контрольной группы на начальном этапе исследования были следующие: жизненная емкость легких составила: 2900±0,2 (мл), проба Штанге: 36±0,4 (сек), а проба Генчи: 28±0,2 (сек). Результаты экспериментальной группы значительно не отличались от контрольной группы. Так показатели по жизненной емкости легких составили: 2900±0,4 (мл), пробы Штанге: 37±0,6 (сек), пробы Генчи: 27±0,4 (сек). Эти результаты свидетельствуют об одинаковых показателях экспериментальной и контрольной группы на начальном этапе исследования таблица 8.

В таблице 9 представлены функциональные показатели исследуемых групп на конечном этапе исследования.

По полученным результатам установлено, что результаты являются достоверными. Это подтверждает правильность применения комплекса СФП в процессе исследования таблица 9.

Таблица 9 – Результаты исследования функционального состояния на конечном этапе исследования

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий, p
	X+ m	X± m	
Жизненная емкость легких (мл)	2900±0,2	3000±1,2	p≤0,05
Проба Штанге (сек)	37±0,2	39±0,9	p≤0,05

Продолжение таблицы 9

Проба Генчи (сек)	28±0,4	29±0,6	p≤0,05
-------------------	--------	--------	--------

Примечание к таблице 9: X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического; P – степень достоверности

Результаты исследования функционального состояния в конце исследования у обследуемых групп были следующие: жизненная емкость легких составила 2900±0,2 (мл), проба Штанге: 37±0,2 (сек), проба Генчи: 28±0,4 (сек) в контрольной группе. Результаты экспериментальной группы отличались от контрольной. Жизненная емкость легких составила 3000±1,2 (мл), проба Штанге: 39±0,9 (сек), проба Генчи: 29±0,6 (сек). Наблюдается улучшение функциональных значений в экспериментальной группе. Данные результаты свидетельствуют о том, что применение комплекса СФП позволило улучшить функциональные показатели в экспериментальной группе в отличие от контрольной группы. Таким образом, результаты исследования функционального состояния свидетельствуют об эффективности использования комплекса СФП в туристско-рекреационном походе для развития функционального состояния учащихся, так как результаты измерений функционального состояния участников экспериментальной группы достоверно улучшились по сравнению с участниками контрольной группы. У учащихся увеличилась жизненная емкость легких, а также увеличились показатели проб Штанге и Генчи.

В процессе исследования осуществлялось тестирование физической подготовленности учащихся. Результаты тестирования участников контрольной и экспериментальной группы представим в таблице 10.

В результате исследования установлено, что наблюдается улучшение по тесту прыжок в длину с места, на начальном этапе исследования в экспериментальной группе результат составил 162,1 ± 1,2 (см), на конечном этапе исследования 183,4 ± 0,4 (см) таблица 10. В контрольной группе

результат $161,2 \pm 0,2$ (см) в начале исследования и $163,6 \pm 0,4$ в конце исследования. Данные результаты свидетельствуют о значительном приросте результата по прыжку в длину с места, в экспериментальной группе на 20 (см). По тесту толчок набивного мяча левой и правой рукой также наблюдается улучшение показателей в экспериментальной группе, прирост составил 15-18% в сравнении с контрольной группой, в которой наблюдается незначительное улучшение показателей. По тесту подтягивание установлено, улучшение в экспериментальной группе, школьники стали подтягиваться 9 (кол-во раз), в сравнении с контрольной группой, где результаты остались на прежнем уровне 5 (кол-во раз). По результатам следующего теста поднимание туловища установлено улучшение показателей в экспериментальной группе в сравнении с контрольной группой, в конце исследования результат составлял в контрольной группе поднимание туловища $35 \pm 0,2$ (кол-во раз), в экспериментальной группе $43 \pm 1,2$ (кол-во раз). В экспериментальной группе наблюдается прирост показателей, в сравнении с контрольной группой. Применение специально разработанного комплекса СФП позволило улучшить показатели физической подготовленности в экспериментальной группе таблица 10.

Таблица 10 – Результаты физической подготовленности учащихся на начальном и конечном этапе исследования

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		p
	Этап	X±m	Этап	X±m	
1. Прыжок в длину с места (см)	До эксперимента	$161,2 \pm 0,2$	До эксперимента	$162,1 \pm 1,2$	<0,05
	После эксперимента	$163,6 \pm 0,4$	После эксперимента	$183,4 \pm 0,4$	
2. Толчок набивного мяча 3кг правой рукой (метров)	До эксперимента	$293 \pm 0,6$	До эксперимента	$293 \pm 0,4$	<0,05
	После эксперимента	$302 \pm 0,4$	После эксперимента	$324 \pm 0,6$	
3. Толчок набивного мяча 3 кг левой рукой (метров)	До эксперимента	$288 \pm 0,2$	До эксперимента	$289 \pm 0,4$	<0,05
	После эксперимента	$292 \pm 0,2$	После эксперимента	$310 \pm 0,3$	
	После эксперимента	$35 \pm 0,2$	После эксперимента	$43 \pm 1,2$	

Продолжение таблицы 10

4. Подтягивания (кол-во раз)	До эксперимента	5±0,2	До эксперимента	5±0,4	<0,05
	После эксперимента	5±0,1	После эксперимента	9±0,2	
5. Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	До эксперимента	34±0,2	До эксперимента	33±1,4	<0,05
	После эксперимента	35±0,2	После эксперимента	43±1,2	

Примечание к таблице 10: X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического; P – степень достоверности

Также в процессе исследования осуществлялось тестирование выносливости с целью оценки использования комплекса СФП в туристско-рекреационных походах для развития выносливости. Результаты тестирования приведем в таблице 11.

Таблица 11 - Тестирование выносливости в исследуемых группах в процессе исследования

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		p
	Этап	X±m	Этап	X±m	
1. Бег 1000 м (мин: сек)	начальный этап исследования	4,60±0,2	начальный этап исследования	4,62±0,4	<0,05
	конечный этап исследования	4,35±0,4	конечный этап исследования	4,15±0,4	
2. Планка на максимум (мин)	начальный этап исследования	2,15±0,4	начальный этап исследования	2,2±0,2	<0,05
	конечный этап исследования	2,36±0,2	конечный этап исследования	3,15±0,4	
Бег 6 минут (метры)	начальный этап исследования	1180±0,4	начальный этап исследования	1190±0,6	<0,05
	конечный этап исследования	1190±0,2	конечный этап исследования	1260±0,4	

В результате исследования установлено, что показатели выносливости улучшились в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной группой. Это наблюдается по тесту бег 1000м, улучшение показателей на дистанции 1000 м за 4,15 (мин: сек) в экспериментальной группе, а в контрольной группе результаты составили 4,35±0,4 (мин: сек). Также по следующим тестам планка на максимум, и 6 минутный бег наблюдается улучшение результатов в экспериментальной группе в сравнении с

контрольной группой таблица 11.

Итак, в процессе исследования был разработан 8-х-дневный туристско-рекреационный поход для школьников в Самарском регионе. Маршрут похода следующий: г. Тольятти – Яблонево – Молодецкий курган – с. Жигули – с. Б. Рязань – ст. Услава. В данном походе учащимся предусмотрено пройти активным способом передвижения 74,8 км. В походе принимали участие 10 учащихся среднего школьного возраста и 2 сопровождающих педагога.

Результаты проведенного тестирования свидетельствуют о повышении уровня выносливости у участников экспериментальной группы.

Выводы по главе

Проведенный анализ особенностей развития выносливости у школьников с использованием туристско-рекреационных походов в Самарском регионе показал, что различия уровня развития выносливости у участников эксперимента до и после проведения эксперимента статистически достоверны, что свидетельствует об эффективности использования туристско-рекреационных походов для развития выносливости учащихся среднего школьного возраста.

Таким образом, в процессе исследования нами был разработан и проведен туристско-рекреационный поход, направленный на развитие выносливости у учащихся. В процессе исследования проводилось тестирование различных показателей для оценки влияния туристско-рекреационного похода на выносливость учащихся. Сравнительный анализ результатов тестирования функционального состояния, а также показателей, характеризующих выносливость участников эксперимента показал, что различия уровня развития выносливости до и после проведения эксперимента у участников контрольной и экспериментальной групп статистически достоверны, что свидетельствует об эффективности использования туристско-рекреационных походов для развития выносливости учащихся среднего школьного возраста.

Заключение

Таким образом, выносливость это – способность противостоять во время выполнения мышечной задачи естественному физическому утомлению. Главных критериев тут два: время, в течение которого осуществляется заданная мышечная работа и постоянство верного выполнения заданных действий.

Выносливость относится к двигательным способностям человека. Двигательные способности – это сочетание психофизических и морфологических человеческих свойств, которые будут отвечать требованиям какой-либо мышечной активности, обеспечивать эффективность ее воплощения в жизнь.

На развитие двигательных способностей оказывают влияние три режима двигательной активности. Двигательные способности развиваются на протяжении трех этапов. Для них характерна неравномерность и гетерохронность. А также физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков.

Отличительной особенностью среднего школьного возраста является то, что в этот период происходит половое созревание организма и увеличивается скорость роста костей, так что большая нагрузка на организм в целом на занятиях для учащихся нежелательна. Средний школьный возраст – это период постоянного совершенствования двигательных навыков и прекрасная возможность для развития спортивных качеств.

Определенные координационные навыки, сила и скоростно-силовые навыки улучшаются довольно высокими темпами у детей среднего школьного возраста; скоростные навыки и выносливость увеличиваются умеренно.

Занятия спортом положительно влияют на формирование характера и физическое состояние человека. Туристский поход имеет не только функцию

укрепления здоровья и формирования культуры досуга людей, но и дает знания о стране или государстве, через которые проходит маршрут.

Самарская область имеет значительные преимущества в развитии внутреннего и въездного туризма. Но для эффективного развития туризма в Самаре и области необходимо тщательно изучить и рационально использовать имеющиеся туристские ресурсы.

В процессе исследования был разработан 8-х-дневный туристско-рекреационный поход для школьников в Самарском регионе. Маршрут похода следующий: г. Тольятти – Яблонево – Молодецкий курган – с. Жигули – с. Б. Рязань – ст. Услава. В данном походе учащимся предусмотрено пройти активным способом передвижения 74,8 км. В походе принимали участие 10 учащихся среднего школьного возраста и 2 сопровождающих педагога.

Выводы:

1. Сравнительный анализ результатов тестирования участников эксперимента показал, что различия уровня развития выносливости до и после проведения эксперимента статистически достоверны, что свидетельствует об эффективности использования туристско-рекреационных походов для развития выносливости учащихся среднего школьного возраста в экспериментальной группе.

2. В процессе исследования установлено достоверное улучшение функционального состояния и физической подготовленности учащихся экспериментальной группы в сравнении с контрольной. Это подтверждает эффективность применения комплекса СФП в туристско-рекреационных походах.

Список используемой литературы

1. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – Москва: Инфра– М, 2018. – 80 с.
2. Белоусов А.В. Основы спортивного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 136 с.
3. Билич Г.Л. Атлас: анатомия и физиология человека: практическое пособие/ Г.Л. Билич, Е.Ю. Зигалова. – Москва: Эксмо, 2016. – 320 с.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - Москва: Академия, 2002. – 240 с.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. /А.А. Васильков: Учебник - Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381с.
6. Ганопольский В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода [Текст]: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006. – 321 с.
7. Добрынин И.М. Основы развития физических качеств: учеб. пособие / И.М. Добрынин, М.С. Бородулина. – Екатеринбург: УРФУ, 2012. – 321 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. - Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – Москва, 2001. – 444 с.
10. Зуева О.В. Краеведение и туризм Самарской области: учебное пособие / сост. О.В. Зуева. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2017. – 76 с.

11. Зуева О.В. Экологический туризм в Самарской области : монография. – Москва, 2009. – 270 с.
12. Зуева О.В. Туристские ресурсы и инфраструктура Самарской области: учебное пособие / О.В. Зуева, Е.А. Сурайкина. – Самара: Издательство Самарского университета, 2020. – 96 с.
13. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. – 256 с.
14. Карасев А.В. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств: учеб. пособие / А.В. Карасев. - М.: Лептос, 2004. – 368 с.
15. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для учреждений высшего образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016. – 304 с.
16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие / Ю.С. Константинов; Рос. Межд. Академия туризма. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
17. Кошеваров А.В. Пешеходный туризм [Текст]: учебное пособие / А. В. Кошеваров, Е. А. Чудакова. Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. – 147 с.
18. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: Издательство ЦН ЭНАС, 2003. – 197 с.
19. Курамшин Ю.Ф. Общая характеристика физических способностей / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - гл. 8. - С. 106-122
20. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Г. Маслов,

Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.

21. Матвеев Л.П. Воспитание выносливости/Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. -М.: Физкультура и спорт, 2001, ил. - гл. 7 – 246 с.

22. Немытов Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск : УлГПУ, 2013. – 164 с.

23. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - Москва: Департамент физической культуры и спорта города Москвы, 2009. – 112 с.

24. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 249 с.

25. Покровский В.М. Физиология человека / В. М. Покровский, Г. Ф. Коротько. – Издательство Медицина, 2014. – 656 с.

26. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.

27. Смирнов В.М. Физическое воспитание и спорт: учеб. для студ. средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов.- Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2009. - 412 с.

28. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Академия, 2006. - 368 с.

29. Техника безопасности пешех и водных походов: метод. указания для студ. фак. физ. культуры / Авт.-сост. В.В. Крицкий. – Мозырь : МГПУ, 2005. – 64 с.

30. Толстых Н.Н. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 406 с.
31. Туристский терминологический словарь: справочно-методическое пособие / Авт.-сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальников. – М. : Советский спорт, 1999. – 240 с.
32. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – 364 с.
33. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Москва: Академия, 2019. – 494 с.
34. Холодов Ж.К. Теоретико-практические основы развития физических качеств / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов ВУЗ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - гл. 7 – 168 с.
35. Шимова О.С. Устойчивый туризм : учеб. метод. пособие /О.С. Шимова. – Минск: РИПО, 2014. – 158 с.