

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)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Повышение уровня физической подготовленности средствами туризма у детей среднего школьного возраста»

Обучающийся

Г.Д. Капленко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

д.пед.н., доцент, В.Ф. Балашова

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

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Капленко Георгия Денисовича
на тему: «Повышение уровня физической подготовленности средствами
туризма у детей среднего школьного возраста»

В последние годы особой популярностью среди детей и молодежи пользуется спортивно-оздоровительный туризм, представляющий собой уникальную форму физической активности, которая сочетает в себе элементы спорта, отдыха и оздоровления. Крайне важно, что данный вид двигательной деятельности включает в себя разнообразные физические нагрузки, что способствует не только повышению уровня физической подготовленности занимающихся, но и помогает сформировать у них социальные навыки, такие как командная работа, ответственность и лидерство. Это особенно важно для школьников, так как помогает им адаптироваться в современном обществе.

В работе решен ряд важных задач: разработана и определена эффективность влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на развитие двигательных способностей у детей среднего школьного возраста, участвующих в исследовании.

Высока практическая значимость экспериментальной работы, так как материалы исследования могут быть применены в физическом воспитании школьников.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 6 таблиц, 7 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 59 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования детей и молодежи.....	7
1.1 Спортивно-оздоровительный туризм: история развития, цель, задачи, виды.....	7
1.2 Организационно-методические особенности занятий спортивно-оздоровительным туризмом со школьниками.....	13
1.3 Спортивно-оздоровительный туризм как средство развития двигательных способностей у детей школьного возраста.....	16
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	31
2.1 Задачи исследования.....	31
2.2 Методы исследования.....	31
2.3 Организация исследования.....	32
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	35
3.1 Методика, направленная на развитие двигательных способностей у школьников, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом...	35
3.2 Обоснование эффективности влияния средств спортивно-оздоровительного туризма на развитие двигательных способностей у школьников средних классов.....	40
Заключение.....	52
Список используемой литературы.....	53

Введение

Актуальность исследования. Физическое состояние современных детей вызывает тревогу. Как пишут Беляев Н.Г., Суворов О.В.: «Широкое распространение компьютеров, смартфонов и других электронных устройств, которые пользуются повышенным интересом у детей и подростков, приводит к уменьшению их физической активности. В результате современные дети уступают сверстникам предыдущих поколений в уровне развития физических качеств, испытывают проблемы с нарушениями здоровья» [6].

Следовательно, помимо задачи, направленной на образование, существует и другая - нацелить школьников на сохранение здоровья на протяжении всей жизни, то есть найти методы, приёмы, средства для формирования у них стойких мотивов к здоровью, мотивировать их на ведение здорового образа жизни и систематические занятия физической культурой и спортом.

Согласно определению Матвеева Л.П.: «Физическая подготовленность – это состояние человека, достигнутое в процессе физической подготовки» [32].

В последние годы особой популярностью среди детей и молодежи пользуется спортивно-оздоровительный туризм, представляющий собой уникальную форму физической активности, которая сочетает в себе элементы спорта, отдыха и оздоровления. Крайне важно, что данный вид двигательной деятельности включает в себя разнообразные физические нагрузки, что способствует не только повышению уровня физической подготовленности занимающихся, но и помогают сформировать у них социальные навыки, такие как командная работа, ответственность и лидерство. Это особенно важно для школьников, так как помогает им адаптироваться в современном обществе.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в секции спортивно-оздоровительного туризма.

Предмет исследования: методика спортивно-оздоровительного туризма и ее влияние на развитие двигательных качеств у школьников средних классов.

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности у школьников средних классов средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом окажут положительное влияние на развитие двигательных способностей у школьников средних классов.

Задачи исследования:

- оценить показатели развития двигательных способностей у детей среднего школьного возраста, посещающих секции общей физической подготовки и туризма;
- разработать методику, направленную на развитие двигательных способностей у детей среднего школьного возраста средствами спортивно-оздоровительного туризма;
- определить эффективность влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на развитие двигательных способностей у детей среднего школьного возраста, участвующих в исследовании.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- учебники и учебно-методические пособия по теории, методике, практике физической культуры и спортивно-оздоровительного туризма [Бабаян А.К., Попова М.В.[1], Бардаченко О.В. [3], Кузнецов В. С., Махов С.Ю.[5], Колодницкий Г. А. [24], Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. [25], Курамшин Ю.Ф. [26], Макеева В.С. [29], Матвеев Л. П. [32], Махов С.Ю.[34], Пяткова С. Г. [39], Рубис, Л. Г. [42], Рузибаева М.Э. [43], Стеблецов Е. А. [48], Томилин К. Г. [53] и другие];
- возрастные особенности детей младшего школьного возраста, рассмотренные в трудах физиологов, психологов, педагогов [Беляев

Н.Г., Суворов О.В. [6], Беспалова Т.А. [7], Мануева Р.С. [31], Поплевичева О.С. [37], Солодков А. С., Сологуб Е.Б. [45], Хрипкова А.Г. [58], Чернышенко К.Ю. [59], Шишмолкин Г.С. [61], Ядгаров Д.Б. [62] и другие].

В исследовании определены методы, представленные Ашмариным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [49]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы».

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования в целях повышения уровня физической подготовленности у детей школьного возраста и привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 6 таблиц, 7 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 59 страницах.

Глава 1 Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования детей и молодежи

1.1 Спортивно-оздоровительный туризм: история развития, цель, задачи, виды

Согласно данным Багдасарян В. Э., написавшем учебное пособие «История туризма»: «Туристское движение в России зародилось в конце XIX века. В то время в стране одна за другой стали появляться первые туристские организации: «Альпийский клуб», в Тбилиси (1877); «Предприятие для общественных путешествий во все страны света», в Петербурге (1885); «Крымский горный клуб», в Одессе (1890) с филиалами в Ялте и Севастополе (позднее – «Крымско-Кавказский горный клуб»); «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, Киеве, Риге и другие. В 1901 году «Тюринг-клуб» был преобразован в Российское общество туристов (РОТ), ставшее крупнейшим туристским объединением в стране: к 1914 году в его рядах насчитывалось около 5 тыс. членов общества» [2].

Долженко Г. П., автор учебника «История туризма», пишет: «В 1929 году учреждается «Общество пролетарского туризма и экскурсий». С 1930 года оно становится всесоюзным (ОПТЭ), возглавляемым наркомом Н.В. Крыленко. В 20-30-е годы в СССР альпинизм и горный туризм, в современном понимании этих слов, считались единым видом туризма, и развивались государством в системе ОПТЭ» [17]. В первоочередную задачу которой входило знакомство рабочих и крестьян со своей страной, показ им новых грандиозных строек. Большое число экскурсионных поездок организовывалось с посещением Днепрогэса, Ростовского завода сельскохозяйственных машин, Сталинградского тракторного завода, Кузнецк-

строю, совхоза «Гигант» в Ростовской области и других заводов, гидроэлектростанций, выставок.

Как писал в 1931 году Заместитель председателя Общества пролетарского туризма и экскурсий, Л. Гурвич: «Вооружить трудящихся пафосом стройки, энтузиазмом, уверенностью в ее успешности и реальности боевых темпов нужно не только книгой, не только рассказом, не только газетой, но и непосредственным наглядным показом, ибо ничто не действует так сильно и убедительно, как собственные наглядные впечатления» [2].

Дополнением к вышесказанному служит информация из учебного пособия «История туризма в России», автора Раппопорт А. В.: «В 1936 году руководство туризмом в стране передано физкультурным организациям и ВЦСПС. В развитии туризма выделились два самостоятельных направления (туристо-экскурсионный и самодеятельный). Первое направление перешло в ведение ВЦСПС, где было создано Центральное туристско-экскурсионное направление (ТЭУ), а второе - в ведение Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта, где была создана Всесоюзная секция туризма. Начали создаваться секции туризма в ДСО и коллективах физкультуры. В 1939 году Спорткомитетом был введен значок «Турист СССР», в 1940 году учреждено звание инструктора по туризму. В 1940 году действовало несколько тысяч туристских секций на предприятиях, в учебных заведениях, было создано 165 туристских баз и лагерей. С 1 января 1940 года туризм включен в комплекс ГТО» [40].

Бабаян А.К., Попова М.В., авторы статьи «Спортивно-оздоровительный туризм на территории России», пишут: «В довоенный период широкий размах получил туризм среди школьников. В 1932 году была создана центральная детская экскурсионно-туристская станция, после чего аналогичные станции стали создаваться во всех республиках и крупных городах. Созданная сеть станций детско - юношеского туризма действует и в настоящее время, число которых составляет более 400, а ежегодное число участников, организуемых

этими учреждениями, составляет порядка 1,6 миллионов человек. После окончания Великой Отечественной войны ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ предпринял широкомасштабные действия по развитию туризма в стране. Уже в 1945 году ВЦСПС принимает соответствующее решение. В трудное послевоенное время выделяются средства на восстановление и строительство новых турбаз и лагерей. Особый размах получило создание туристских клубов. Они стали центрами консультаций по прохождению спортивных маршрутов, местом работы маршрутно-квалификационных комиссий по видам туризма, являлись организаторами спортивного туризма» [1].

Согласно данным Горшкова И.Д.: «В 1949 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта своим постановлением включил вид спорта «туризм» в Единую Всесоюзную спортивную классификацию туризма. Самодеятельным туристам стали присваивать спортивные разряды и звания. Руководство туризмом осуществлялось Союзом спортивных обществ и организаций СССР и ВЦСПС. Начиная с 50-х годов стали действовать школы инструкторов туризма, а в конце 50-х - школы руководителей сложных походов по видам туризма. С середины 50-х годов началось бурное развитие самодеятельного туризма и его высшего проявления - спортивного туризма. В 1957 году в стране работало более 50 туристских клубов, тогда как до войны существовал лишь один, в Ростове-на-Дону. В 1958 году самодеятельным спортивным туризмом занимались (разрядники) 428 тысяч чел, в 1959 - 946 тысяч, в 1960 - 1 512 860 человек. Туризм стал действительно массовым»[14], [15].

По мнению Исаевой Г.З.: «Спортивно-оздоровительный туризм - это разновидность туризма, в которой основной акцент делается не только на отдых и наслаждение природой, но и на активное участие в спортивных мероприятиях и занятиях физической культурой. Этот термин объединяет элементы спорта и оздоровления, и включает в себя различные виды

активностей, направленные на укрепление здоровья, развитие физической силы и выносливости» [22].

В настоящее время существует несколько точек зрения касательно понимания термина - «спортивно-оздоровительный туризм».

По определению Прониной О. И.: «Спортивно-оздоровительный туризм - это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, то есть, совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа» [38].

Иванова Н.В., автор учебного пособия «Спортивно-оздоровительный туризм» пишет: «Спортивно-оздоровительный туризм - это вид туризма, в основе которого лежит прохождение туристских маршрутов и дистанций, включающих преодоление категоризованных по сложности препятствий (перевалов, траверсов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), проложенных в природной среде или на искусственном рельефе, основной целью которого является физическое и психологическое восстановление и оздоровление» [21].

По мнению Солодовниковой Ю.Р.: «Спортивно-оздоровительный туризм - это самостоятельная, социально-ориентированная сфера жизни значительной части общества, а также эффективное средство духовного и физического развития личности посредством воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями» [46].

С точки зрения Рубис Л.Г.: «Спортивно-оздоровительный туризм является любительским и самодеятельным, так как им занимаются в свободное от учебы и работы время. В отличие от других видов спорта, спортивно-оздоровительный туризм является социальным движением, важнейшей целью которого является формирование здорового образа жизни каждого человека и общества, в целом. Его специфика проявляется в том, что им, в отличие от

любого вида спорта, может заниматься практически каждый человек, поэтому он является одним из самых массовых движений» [41].

Изучив истоки развития туризма, Долженко Г. П. сделал следующее заключение: «На ранней стадии развития спортивно-оздоровительный туризм выступал одним из видов рекреационного туризма. В то время его ключевая цель состояла в компенсации негативных последствий проживания в городе. Тем не менее, уже тогда стало очевидно, что спортивно-оздоровительный туризм отличается от других видов туризма мотивами первооткрывательства, самоутверждения, эксперимента. Рекреация представляет собой восстановление здоровья, физических сил и трудоспособности посредством отдыха вне жилища, и заключается в посещении интересных для обозрения мест, включая национальные парки» [17].

Шаруненко Ю.М. особо выделяет доступность спортивно-оздоровительного туризма для всех слоев населения: «Сегодня главная особенность спортивно-оздоровительного туризма – это способность развиваться при отсутствии помощи, либо при минимальной помощи со стороны государства. Это обусловлено его доступностью для разных слоев населения, то есть, практически каждый может отправиться в спортивно-оздоровительный поход» [60].

Таблица 1 - Классификация спортивно-оздоровительного туризма

По степени организованности	По возрастному признаку	По виду маршрута и способу передвижения	По видам мероприятий
Неорганизованный	Детский	Пеший	Спортивные походы
Организованный	Юношеский	Водный	Спортивные туры
	Молодежный	Горный	Чемпионаты
	Взрослый	Лыжный	Слеты
	Комбинированный	Велосипедный	Лагери
		Спелеотуризм	Показательные выступления
		Автомобилотуризм	Школы подготовки кадров
		Парусный	
		Комбинированный	

Особого внимания заслуживает классификация спортивно-оздоровительного туризма, разработанная Боголюбовой С. А. и представленная в таблице 1 [8].

Исследуя возможности туризма, Боголюбова С. А. пишет: «Спортивно-оздоровительный туризм - это вид деятельности, который сочетает в себе элементы спорта и оздоровления, подразумевая активный отдых на природе с целью улучшения физического состояния, укрепления здоровья и повышения общего уровня физической подготовленности. Он включает в себя различные виды активности, такие, как пешеходный туризм, горные походы, велотуризм, водные виды спорта, лыжный туризм и другие» [8].

Созвучны с предыдущими определениями, выводы Ланда Б.Х.: «Спортивно-оздоровительный туризм направлен на улучшение здоровья и психоэмоционального состояния. Нахождение на свежем воздухе, в окружении природы, помогает снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общий тонус организма. Этот вид туризма часто включает в себя командные виды спорта и групповые мероприятия, что способствует укреплению социальных связей и развитию командного духа. Спортивно-оздоровительный туризм может быть доступен для людей разных возрастных групп и уровней физической подготовки. Существует множество маршрутов и активностей, которые позволяют каждому выбрать подходящий формат отдыха. Кроме того, целью спортивно-оздоровительного туризма может стать и спорт высших достижений. Участники соревнований и иных спортивно-туристских мероприятий в природной среде получают спортивные разряды и звания» [27].

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм выступает не только как средство физического самосовершенствования, но и как важный компонент общей культуры физического воспитания и здорового образа жизни.

1.2 Организационно-методические особенности занятий спортивно-оздоровительным туризмом со школьниками

Доронцев А.В., автор статьи «Влияние внеурочных форм занятий двигательной активностью на функциональные резервы учащихся», отмечает: «Являясь составной частью российской системы физического воспитания, туризм успешно решает специфические задачи физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные задачи» [18].

По мнению Виленской Т. Е.: «Спортивно-оздоровительный туризм, кроме того, оказывает и значительное воспитательное воздействие, что приобретает особо важное значение для подрастающего поколения. В процессе проведения походов воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, в результате которого формируется чувство коллективизма» [11].

Иными словами, в процессе проведения занятий осуществляется общая туристская и специальная туристская подготовка.

Как отмечает Гайфутдинова Т. В. в учебно-методическом пособии «Туризм в школе»: «Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса с детьми школьного возраста требует обязательного выполнения принципов научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности» [12].

Рассматривая основные принципы обучения, Ланда Б.Х. пишет: «Принцип научности предполагает обоснованность элементов тренировки и всего тренировочного цикла, в целом. В практике занятий спортивно-оздоровительным туризмом примером научного подхода к обучению

технике страховки может быть теоретический расчет силы рывка и демонстрация его последствий. Принцип всесторонности предусматривает всестороннее развитие занимающихся, которое обеспечивает формирование у детей школьного возраста множества двигательных навыков, значительно повышающих общий уровень их физического развития, что, в свою очередь, обеспечивает качественное выполнение специальных приемов техники и тактики туризма» [27].

По мнению Зарубина В.В., «...принцип сознательности и активности заключается в понимании целей и задач тренировки, сознательном и активном использовании средств учебно-тренировочного процесса. Принцип сознательности на учебно-тренировочных занятиях по спортивно-оздоровительному туризму особенно важен при выполнении приемов, связанных с техникой страховки» [19].

С точки зрения Башта Л. Ю.: «Принцип повторности и систематичности обеспечивает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. В процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом с детьми школьного возраста тренировки должны проводиться по системе «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на результатах. Особенно быстро забываются школьниками наиболее сложные элементы техники страховки и скалолазания» [4].

Максименко А.М., автор учебника «Основы теории и методики физической культуры», пишет: «Принцип постепенности предполагает равномерное нарастание нагрузки в период тренировки, оптимальное увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение решаемых задач и выполняемых двигательных действий. Принцип доступности определяет зависимость системы учебно-тренировочных занятий от уровня физического развития и степени

подготовленности школьников. Принцип коллективности, в сочетании с индивидуализацией, имеет наибольшее значение в процессе подготовки туристских команд, когда учет индивидуальных особенностей, занимающихся является обязательным условием эффективности коллективных тренировок» [30].

Рассматривая группу общепедагогических принципов, Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. подчеркивает, что «...принцип наглядности особенно важен в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом с детьми школьного возраста, поскольку значительно повышает качество и быстроту обучения. При этом, в начале обучения целесообразнее использовать показ приема, выполненного в совершенстве; далее, показ приема в том виде, как его выполняют занимающиеся на тренировках; после выявления и исправления ошибок - сравнительный анализ различных особенностей выполнения приема. Что касается принципа прочности, то он определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической и технической подготовленности» [9].

Следовательно, можно сделать вывод, что основные организационно-методические особенности проведения занятий спортивно-оздоровительным туризмом включают в себя:

- обеспечение безопасности школьников, которая является главным приоритетом: необходимо проводить инструктажи, использовать защитное снаряжение, следить за состоянием здоровья детей;
- необходимо учитывать физические и психологические характеристики детей разных возрастных групп: занятия должны быть адаптированы под уровень подготовки и интересы школьников;
- интеграция с учебным процессом: спортивно-оздоровительный туризм может быть интегрирован в учебный процесс, например, через уроки физической культуры или внеурочные мероприятия;

- разнообразие форм занятий: требуется использование различных форм и методов обучения, таких, как походы, экскурсии, спортивные игры и соревнования, чтобы поддерживать интерес и мотивацию детей;
- следует развивать у школьников командный дух: формирование командного духа и навыков сотрудничества через групповые активности способствует развитию социальных навыков;
- формирование у школьников знаний об экологии и важности защиты окружающей среды позволит им осознать важность бережного отношения к окружающей среде.

Применение этих организационно-методических подходов может значительно повысить эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом и сделать их более интересными и полезными для школьников. Правильная организация и методическое сопровождение занятий позволят создать безопасную и увлекательную среду для школьников, что, в свою очередь, будет способствовать их всестороннему развитию.

1.3 Спортивно-оздоровительный туризм как средство развития двигательных способностей у детей школьного возраста

Подчеркивая важность организации спортивных секций в школе, Кошкина Н.А. пишет: «Двигательные качества, такие как сила, выносливость, гибкость, координация и скорость, играют ключевую роль в физическом воспитании школьников. Спортивно-оздоровительный туризм способствует их развитию через разнообразные физические нагрузки, которые включают в себя:

- пешеходные походы, которые помогают развивать выносливость и силу ног, а также улучшают общую физическую подготовку;

- велосипедные маршруты, способствующие укреплению сердечно-сосудистой системы и развитию координации движений;
- сплавы по рекам – мероприятия, требующие от участников хорошей физической подготовленности, развивают силу, выносливость и командный дух;
- скалолазание развивает силу, гибкость и координацию, а также учит преодолевать страх и принимать быстрые решения в сложных ситуациях» [23].

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой уникальную форму физической активности, которая сочетает в себе элементы спорта, отдыха и оздоровления. В последние годы он становится все более популярным среди школьников, что связано с его положительным влиянием на формирование двигательных качеств и общего физического состояния детей.

Как пишет Саенко Л.А.: «В походах и путешествиях у учащихся развиваются многие ценные физические качества человека: выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и не только. Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки, способствуют укреплению здоровья туриста, позволяют приобрести полезные навыки и умения. Во время тренировочного процесса повышается приспособленность к изменениям окружающей среды; формируются, закрепляются и становятся универсальными двигательные навыки» [44].

Например, занятия туризмом требуют от школьников преодоления различных природных препятствий, таких, как холмы, реки и леса. Это способствует развитию мышечной силы, особенно в ногах и плечевом поясе, так как необходимо подниматься, спускаться и переносить рюкзаки со снаряжением.

Навигация по сложным маршрутам, работа с картой и компасом, а также выполнение различных заданий требуют высокой координации движений. Школьники учатся быстро реагировать на изменения в окружающей среде, что развивает их моторные навыки.

Длительные походы и активные занятия на свежем воздухе способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и общей выносливости. Школьники учатся преодолевать усталость, что формирует не только физическую, но и психологическую устойчивость.

Более того, в некоторых видах спортивного туризма, таких, как спортивное ориентирование, важна скорость передвижения и быстрота принятия решений. Это способствует развитию физического качества «быстрота», в целом и быстроты реакции, в частности.

Следует особо подчеркнуть, что в туризме невозможно без систематического тренировочного процесса. Поэтому, важно, чтобы образовательные учреждения активно внедряли элементы спортивно-оздоровительного туризма в учебный процесс, создавая условия для активного и здорового образа жизни.

Следовательно, спортивно-оздоровительный туризм способствует не только развитию двигательных качеств школьников, но и формированию социальных навыков, навыков работы в команде, а также ответственности. Тщательно проработанный, научно-обоснованный подход к организации учебного процесса с применением средств и методов спортивно-оздоровительного туризма может способствовать эффективному развитию двигательных качеств у школьников и повышению уровня их физической подготовленности.

По убеждению Никитушкина В. Г.: «На сегодняшний день в своей профессиональной деятельности специалисты сферы физической культуры и спорта (преподаватель, учитель, тренер) перед собой ставят и выполняют одну из важных функций – это воспитание физических качеств у обучающихся.

Поэтому в системе физической культуры и спорта не обойтись без воспитания физических качеств. В данном аспекте, под «воспитанием» можно понимать оказание активного и направленного влияния на рост показателей физических качеств» [33].

Согласно формулировкам, данным Кузнецовым В.С. и Холодовым Ж. К. в учебнике «Теория и методика физического воспитания и спорта»: «Физические качества – это, определённые социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность» [40].

Курамшин Ю.Ф., автор учебника «Теория и методика физической культуры», дает четкое определение термину «физические качества»: «Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности» [41].

Максименко А.М. отмечает, что «...физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека» [45].

Следовательно, к основным физическим качествам большинство авторов относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Как пишет Брехман И.И.: «Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины: «развитие», «воспитание», «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Развитие характеризует естественный ход изменений качества. Воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества» [10].

Согласно определению, Лях В.И.: «Двигательные способности понимаются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Развитие двигательных способностей - единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма. Основу двигательных способностей составляют: физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. Двигательные способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общая и специфическая выносливость» [28].

Например, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, то следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

По данным физиологов Солодкова А. С., Сологуб Е.Б.: «В основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется при решении двигательных задач. Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных действий. Также можно отметить, что физические качества проявляются и воспитываются не одновременно и по-своему. Следовательно, для воспитания каждого физического качества требуются свои условия и специально разработанные методики» [45].

Возрастной периодизацией воспитания физических качеств занимаются многие ученые и специалисты сферы физической культуры и спорта.

Так, например, Лях В.И. пишет: «В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов - сила, подвижность,

уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем - максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные);
- психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.)» [28].

Советский психолог Теплов Б.М. в своих трудах отмечает, что «...способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов; практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях» [52].

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., изучив физические качества, пишут, что «...самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%)» [24].

Зациорский В.М. установил, что «...наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в

младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма» [20].

Горшков В.М. пишет: «Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Их можно разделить на основные и дополнительные. К основным средствам относятся упражнения:

- с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- с отягощенные весом собственного тела;
- в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
- с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).
- рывково-тормозные упражнения, особенность которых заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и

региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них;

- статические упражнения в изометрическом режиме {изометрические упражнения): в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.); мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства, числе которых упражнения:

- с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);
- с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и; т.п.).
- с противодействием партнера» [15].

Изучая средства и методы развития двигательных качеств, Платонов В.Н. приходит к выводу: «Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет» [25].

Губа В.П., Булыкина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. пишут: «Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в

показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.)» [16].

Согласно выводам Платоновой Я. В., Дерябиной Г. И., Князева М. В.: «Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е., скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений; улучшение частоты движений; улучшение стартовой скорости; скоростную выносливость; быстроту выполнения последовательных двигательных действий, в целом (например, бега, плавания, ведения мяча);
- упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.);
- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.)» [35].

По мнению Виленского М.Я.: «Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод. Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях» [81].

Кикотия В.Я., Барчуков И.С., авторы учебника «Физическая культура и физическая подготовка», пишут: «Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а, к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью» [55].

Рыбакова Е.О., Кугушева Т.В. установили, что: «...основными методами развития общей выносливости являются:

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

- методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- соревновательный и игровой методы» [51].

По данным исследований Зациорского В.М.: «Наиболее интенсивно

гибкость развивается до 15-17 лет. При этом, для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте» [20].

Ядгаров Д.Б. пишет: «В качестве средств воспитания гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и круговые движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела). Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, затем повторение упражнения» [62].

По убеждению Конеевой Е.В.: «Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с

пола плоский предмет и т.д.)» [57].

Исследуя средства и методы для развития координационных способностей детей в общепедагогической практике учителя физической культуры, Якунина В.А. установила, что «...дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий - низкая. В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых» [63].

В дополнение к вышесказанному следует привести данные результаты исследований Германова Г.Н.: «В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек» [13].

Как пишет Ростеванов А. Г.: «Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на

координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии.

Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный» [56].

Все вышесказанное свидетельствует о том, что при воспитании физических качеств необходимо учитывать основные закономерности возрастных индивидуальных особенностей детского организма. Следовательно, для воспитания каждого физического качества требуются свои условия и специально разработанные методики.

Выводы по главе.

В последние годы особой популярностью среди детей и молодежи пользуется спортивно-оздоровительный туризм, представляющий собой уникальную форму физической активности, которая сочетает в себе элементы спорта, отдыха и оздоровления. Крайне важно, что данный вид двигательной деятельности включает в себя разнообразные физические нагрузки, что

способствует не только повышению уровня физической подготовленности занимающихся, но и помогают сформировать у них социальные навыки, такие как командная работа, ответственность и лидерство.

Это особенно важно для школьников, так как помогает им адаптироваться в современном обществе.

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой уникальную форму физической активности, которая сочетает в себе элементы спорта, отдыха и оздоровления. В последние годы он становится все более популярным среди школьников, что связано с его положительным влиянием на формирование двигательных качеств и общего физического состояния детей.

Основные организационно-методические особенности проведения занятий спортивно-оздоровительным туризмом включают в себя:

- обеспечение безопасности школьников, которая является главным приоритетом: необходимо проводить инструктажи, использовать защитное снаряжение, следить за состоянием здоровья детей;
- необходимо учитывать физические и психологические характеристики детей разных возрастных групп: занятия должны быть адаптированы под уровень подготовки и интересы школьников;
- интеграция с учебным процессом: спортивно-оздоровительный туризм может быть интегрирован в учебный процесс, например, через уроки физической культуры или внеурочные мероприятия;
- разнообразие форм занятий: требуется использование различных форм и методов обучения, таких, как походы, экскурсии, спортивные игры и соревнования, чтобы поддерживать интерес и мотивацию детей;

- следует развивать у школьников командный дух: формирование командного духа и навыков сотрудничества через групповые активности способствует развитию социальных навыков;
- формирование у школьников знаний об экологии и важности защиты окружающей среды позволит им осознать важность бережного отношения к окружающей среде.

Применение этих организационно-методических подходов может значительно повысить эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом и сделать их более интересными и полезными для школьников. Правильная организация и методическое сопровождение занятий позволят создать безопасную и увлекательную среду для школьников, что, в свою очередь, будет способствовать их всестороннему развитию.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения цели исследования в работе поставлены следующие задачи:

- оценить показатели развития двигательных качеств у детей среднего школьного возраста, посещающих секции общей физической подготовки и туризма;
- разработать методику, направленную на развитие двигательных качеств у детей среднего школьного возраста средствами спортивно-оздоровительного туризма;
- определить эффективность влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на развитие двигательных качеств у детей среднего школьного возраста, участвующих в исследовании.

2.2 Методы исследования

В исследовании определены методы, представленные Ашмариным Б.А. в учебнике «Теория и методика физического воспитания» [49]. Как пишет автор: «Доступными и объективными методами педагогического исследования являются:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы».

Анализ научно-методической литературы позволил ознакомиться с классификацией туризма; изучить данные исследований влияния спортивно-

оздоровительного туризма на формирование двигательных навыков у школьников.

Педагогическое наблюдение позволило субъективно зафиксировать изменения в двигательных навыках, уровне физической активности и общем состоянии здоровья школьников в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Педагогическое тестирование включало:

Расчет индекса Пинье производился по формуле: (1)

Индекс Пинье = $L - (M+T)$, где

L – рост тела стоя (см);

M – вес тела (кг);

T – окружность грудной клетки при максимальном выдохе (см).

Индекс Пинье, позволяющий определить тип телосложения учащихся, участвующих в педагогическом эксперименте, представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Значения индекса Пинье

Значение	Показатель
менее 10	крепкое телосложение (отлично)
от 10 до 20	хорошее телосложение (хорошо)
от 21 до 25	среднее телосложение (удовлетворительно)
от 26 до 35	слабое телосложение (неудовлетворительно)
более 35	крайне слабое телосложение

Показатели развития двигательных качеств у школьников осуществлялись путем проведения контрольных испытаний в виде тестов, рекомендуемых Фазлеевой С.А. в статье «Оценка уровня физической подготовленности на основе норм ГТО:

– тест 1 - наклон вперед из положения, стоя на скамейке (см);

- тест 2 - подтягивания на перекладине (количество раз);
- тест 3 - отжимания (количество раз);
- тест 4 - бег с низкого старта на дистанцию 60 метров (сек);
- тест 5 - бег с высокого старта на дистанцию 400 метров (мин);
- тест 6 - прыжок в длину с места (см);
- тест 7 - метание мяча на дальность (см)
- тест 8 - челночный бег 3×10 метров (сек)» [54].

Педагогический эксперимент проводился в период с мая по сентябрь 2024 года на базе ФОК ИФКиС ТГУ, с целью выявления влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на показатели физического развития и двигательные способности участников исследования среднего школьного возраста. В исследовании приняли участие 12 школьников, в возрасте 14-15 лет. Из них: 6 человек посещали занятия в группе «Общая физическая подготовка» (контрольная группа – КГ), другие 6 школьников посещали секцию по спортивно-оздоровительному туризму (экспериментальная группа (ЭГ). Расписание занятий - 3 раза в неделю, продолжительностью 60 минут.

Математико-статистические методы. Результаты исследований подвергались обработке с использованием параметров, описанных в практикуме Рукавицыной С.В.: «..средней арифметической величины (М); стандартного отклонения (m); статистической значимости различий (Р) определяемой с использованием параметрического t– критерия Стьюдента, в начале и конце эксперимента» [69].

2.3 Организация исследования

Работа по теме исследования проводилась поэтапно в период с марта по декабрь 2024 года.

Первый этап исследования (март - апрель 2024 года) представлял собой:

обзор литературы; постановку задач и гипотезы исследования; подбор методов исследования. Для определения уровня развития двигательных качеств у школьников 14 - 15 лет, посещающих секции общей физической подготовки и туризма на базе ФОК ИФКиС ТГУ, до проведения педагогического эксперимента было организовано предварительное тестирование, на основании результатов которого были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Также на данном этапе исследования разрабатывалась методика с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма для участников, вошедших в ЭГ. Участники КГ занимались в секции общей физической подготовки.

Второй этап исследования (май – сентябрь 2024 года) посвящен проведению педагогического эксперимента. По окончании педагогического эксперимента была проведена повторная диагностика уровня развития двигательных качеств у участников исследования.

На третьем этапе исследования (октябрь – декабрь 2024 года) проводилась математическая обработка данных исследования, оформлялась бакалаврская работа.

Выводы по главе.

В данной главе были описаны особенности экспериментального исследования: поставлены цель и задачи, определены и раскрыты методы, представлена поэтапная организация исследования.

В ходе изучения специальной литературы по теме исследования были подобраны тесты, позволяющие оценить показатели развития физических качеств у школьников средних классов, принявших участие в исследовании.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Методика, направленная на развитие двигательных способностей у старших школьников, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом

Целью разработки методики для школьников, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, является развитие их двигательных способностей, а также повышение уровня общей физической подготовленности.

Задачи, поставленные при разработке экспериментальной методики:

- развитие двигательных способностей у школьников, таких, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость;
- повышение уровня общей физической подготовленности учащихся;
- совершенствование навыков в преодолении препятствий;
- воспитание коллективизма, формирование командного духа и социальной адаптации;
- повышение интереса к активному образу жизни.

Основные компоненты экспериментальной методики:

- применение разнообразных форм занятий спортивно-оздоровительным туризмом: экскурсии, походы, спортивные соревнования и игры на свежем воздухе;
- интеграция теоретического и практического обучения: занятия по ориентированию, технике передвижения по различным рельефам, преодолению препятствий.

Согласно рекомендациям Махова С.Ю.: «Подготовка к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом включает инструктаж по технике безопасности, правилам поведения на природе и основам ориентирования»[50].

Теоретические занятия по спортивно-оздоровительному туризму проводились по нижеперечисленным темам:

- введение в спортивно-оздоровительный туризм: основные направления, значение для укрепления здоровья;
- история туризма (краткий обзор развития спортивного туризма и его значение в образовательном процессе);
- терминологические понятия: «двигательные способности» и «физические качества»; двигательные способности: силовые, скоростные, координационные, общая выносливость и др.; физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; почему важно развивать каждое из этих качеств в процессе физического воспитания;
- значение гибкости: почему гибкость важна для туристических походов (уменьшение травматизма);
- классификация силовых качеств, упражнения для силовых тренировок;
- понятие ловкости и ее важность в походах;
- способы мониторинга и оценки двигательных качеств;
- особенности организации похода; разработка маршрута с учетом развития двигательных качеств.

Именно практические занятия помогают школьником закрепить умения и навыки, которые пригодятся им как, в жизни, так и в условиях туристического похода. Большая часть практики отрабатывалась во время походов, учебно-тренировочных сборов для лучшего закрепления теоретических знаний.

Практические занятия с участниками ЭГ проводились как в спортивном зале, так и на улице, в зависимости от погодных условий и цели занятия.

Занятия по спортивно-оздоровительному туризму проходили с применением туристического снаряжения: карабинов, веревок и прочего оборудования.

Для развития двигательных способностей использовались средства спортивно-оздоровительного туризма:

- упражнения на развитие выносливости: бег на длинную дистанцию (2 километра), бег в гору, кроссы на открытом воздухе (500 метров с элементами бега в гору), смешанное передвижение, походы на длинные дистанции (5-10 км); упражнения со скакалкой в заданном темпе, эстафеты, приседания, отжимания, планка, игры на выносливость и скорость передвижения в лесу или на открытой местности;
- упражнения на развитие быстроты: бег на дистанции 30 метров и 60 метров, бег с внезапной сменой направления и с внезапными остановками, подскоки через скакалку, уклонение от мяча, бег по лестнице, бег змейкой, бег быстрым темпом на месте с высоким подниманием бедра;
- упражнения для развития силы: лазанье по вертикальному и горизонтальному канату, преодоление естественных препятствий, перепрыгивание через поваленные деревья, поднятие камней, приседания на одной и двух ногах, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба с сопротивлением, прыжки, поднимание ног под прямым углом; силовые упражнения с собственным весом, шведская стенка в природных условиях, использование низких веток для подтягиваний и других силовых упражнений;
- упражнения для развития ловкости: хождение по бревну, эстафеты с различными препятствиями, прыжки через препятствие, прыжки в длину с места на максимальную дистанцию;

- упражнения для развития гибкости: упражнение «кобра», маховые движения ногами и руками, ходьба с выпадами, глубокие наклоны вперед и в стороны.

Выполнение упражнений для развития гибкости школьники начали с небольшого диапазона движений, постепенно увеличивая его по мере роста гибкости. При этом, особое внимание уделялось правильному дыханию - вдох и выдох выполняются медленно.

Упражнения на координацию:

- равновесие на одной ноге: учащиеся стоят на одной ноге, другую ногу поднимают и удерживают в воздухе; можно усложнить задачу, закрыв глаза или добавив движения руками; цель - развитие статического баланса и координации;
- переправа через «реку»: необходимо установить «реку» (например, с помощью веревки или конуса); учащиеся должны переправиться через «реку», используя различные способы (прыжки, шаги, перекаты); цель - развитие динамической координации и пространственного восприятия;
- эстафета с мячом: учащиеся делятся на команды и выполняют эстафету, передавая мяч, при этом, выполняя различные задания (например, бег с мячом на вытянутых руках); цель - развитие координации движений и командного взаимодействия;
- упражнения со скакалкой: учащиеся выполняют различные прыжки со скакалкой (одинарные, двойные, с поворотами); цель - развитие координации, ритма и общей физической подготовленности;
- прыжки через препятствия: необходимо установить небольшие препятствия (конусы, палки) и предложить учащимся прыгать через них, меняя высоту и расстояние; цель - развитие координации, ловкости и быстроты реакции;

- ориентирование: поиск контрольных точек с картой и компасом, что помогает развивать пространственное мышление и координацию;
- балансировка: прогулки по бревнам или вертикальным элементам (пни, камни);
- эстафеты: командные эстафеты с заданиями на ловкость и скорость.

Перед каждым занятием было акцентировано внимание на самочувствие учащихся, на повторение правил поведения на занятиях по спортивно-оздоровительному туризму.

Подготовительная часть каждого занятия спортивно-оздоровительным туризмом включала в себя:

- общую физическую разминку для подготовки мышц и суставов к физическим нагрузкам;
- проверку снаряжения, чтобы убедиться, что все участники имеют необходимое снаряжение и оно в исправном состоянии;
- инструктаж по технике безопасности, объяснение правил безопасности и действий в экстренных ситуациях;
- создание позитивного настроения на занятие;
- обсуждение плана занятия: ознакомление участников ЭГ с целями и задачами занятия.

Также для участников ЭГ проводились соревнования с элементами прохождения туристических препятствий: маятник, параллельная переправа и другие. Данные препятствия направлены на развитие выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.

Заключительная часть каждого занятия спортивно-оздоровительным туризмом включала в себя:

- выполнение легкой растяжки и дыхательных практик для восстановления;
- обсуждение результатов: анализ проведенного занятия, обсуждение успехов и трудностей;

- обратную связь: сбор мнений учащихся о занятии для улучшения программы учебно-тренировочных занятий.

3.2 Обоснование эффективности влияния средств спортивно-оздоровительного туризма на развитие двигательных способностей у младших школьников

В начале педагогического эксперимента было оценено исходное состояние телосложения школьников экспериментальной и контрольной групп, показатели которого включены в таблицу 3. Исходные показатели телосложения у участников исследования соответствовали слабому телосложению (неудовлетворительно).

Таблица 3 - Показатели телосложения школьников 14 – 15 лет, в начале педагогического эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n-10) $M \pm m$	Контрольная группа (n-10) $(M \pm m)$	P
Масса тела (кг)	57,2 $\pm$ 1,2	57,4 $\pm$ 1,4	>0,05
Длина тела (см)	164,3 $\pm$ 1,9	164,5 $\pm$ 1,9	>0,05
Окружность грудной клетки (см)	75,4 $\pm$ 1,4	75,8 $\pm$ 0,3	>0,05
Индекс Пинье (ед.)	31,7	31,3	

На втором этапе педагогического эксперимента была проведена диагностика двигательных качеств участников исследования с использованием тестов, представленных к главе 2.

Показатели тестирования, полученные до педагогического эксперимента внесены в таблицу 4.

Таблица 4 - Показатели развития двигательных качеств у участников исследования, в начале педагогического эксперимента

Группа	Контрольные испытания - тесты							
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
ЭГ	8,3±1,5	8,8±1,8	18±1,9	8,9±0,3	1,32±0,02	1,84±0,05	353±10,8	9,54±0,4
КГ	7,1±1,2	8,3±1,6	20,1±1,6	9,3±0,4	1,31±0,03	1,83±0,05	369±8,9	9,59±0,3
P	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01	>0,01

По окончании педагогического эксперимента участники обеих групп повторно сдали те же самые тесты для того, чтобы отследить динамику развития двигательных качеств за период проведенного исследования. Результаты показали, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом с применением специально разработанного комплекса упражнений положительно повлияли на развитие двигательных качеств учащихся и общий уровень их физической подготовленности (таблица 5).

Таблица 5 - Показатели развития двигательных качеств у участников исследования, по окончании педагогического эксперимента

Группа	Контрольные испытания - тесты							
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8
ЭГ	9,9±0,3	12,1±1,8	23,9±1,2	8,7±0,2	1,21±0,04	1,86±0,20	395±10,8	9,32±0,1
КГ	7,8±0,8	10,6±1,5	20,8±1,8	9,2±0,3	1,28±0,09	1,84±0,07	387±8,8	9,45±0,1
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Проанализируем изменение каждого показателя отдельно, чтобы сравнить насколько они изменились после проведения педагогического эксперимента.

Начнем с анализа такого важного показателя, как гибкость. Для определения уровня развития гибкости у школьников, участвующих в педагогическом эксперименте, применялся тест «Наклон туловища вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке». Сравнивая средние показатели гибкости, представленные на рисунке 1, можно заметить, что они улучшились

в обеих группах, но, особенно заметно в ЭГ, участники которой занимались спортивно-оздоровительным туризмом:

- так, в ЭГ в начале эксперимента средний показатель гибкости составлял 8,3 см, а по окончании - 9,9 см, то есть, повысился на 1,6 см;
- тогда, как в КГ данный показатель улучшился с 7,1 см до 7,8 см, то есть, всего на 0,7 см.

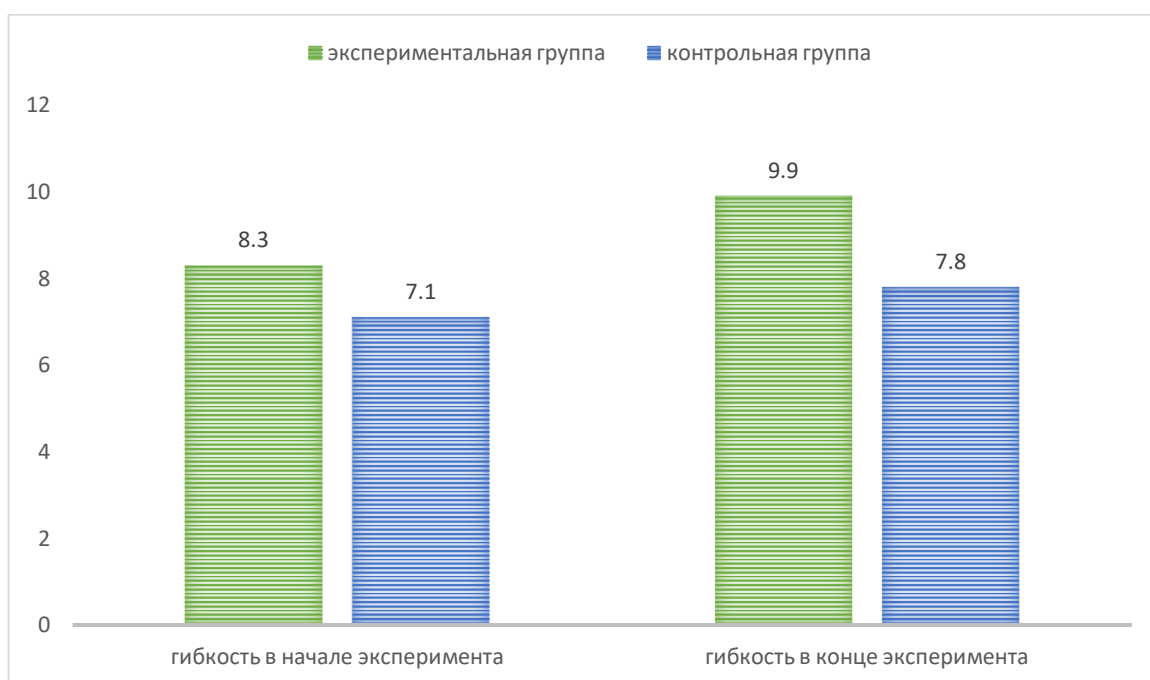


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей тестирования в контрольном испытании «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке», до и после педагогического эксперимента

Далее, рассмотрим результаты тестирования силы. Сила является одним из основных физических качеств и играет важную роль в различных видах спорта и физической активности. Оценка силовых способностей школьников осуществлялась при помощи таких тестов, как «Подтягивание на высокой перекладине» и «сгибание и разгибание рук в упоре, лежа» (отжимания):

- в начале эксперимента участники ЭГ подтянулись, в среднем, 8,8 количества раз, а к окончанию исследования данный показатель вырос у них до 12,1 количества раз;
- у участников КГ исходный средний показатель составил 8,3 количества раз, а к окончанию исследования увеличился до 10,6 количества раз.

Следовательно, динамика в данном тесте у испытуемых ЭГ составила 3,3 количества раз, а у школьников КГ - 1,7 количества раз, что в два раза меньше. Результаты наглядно отображены на рисунке 2.

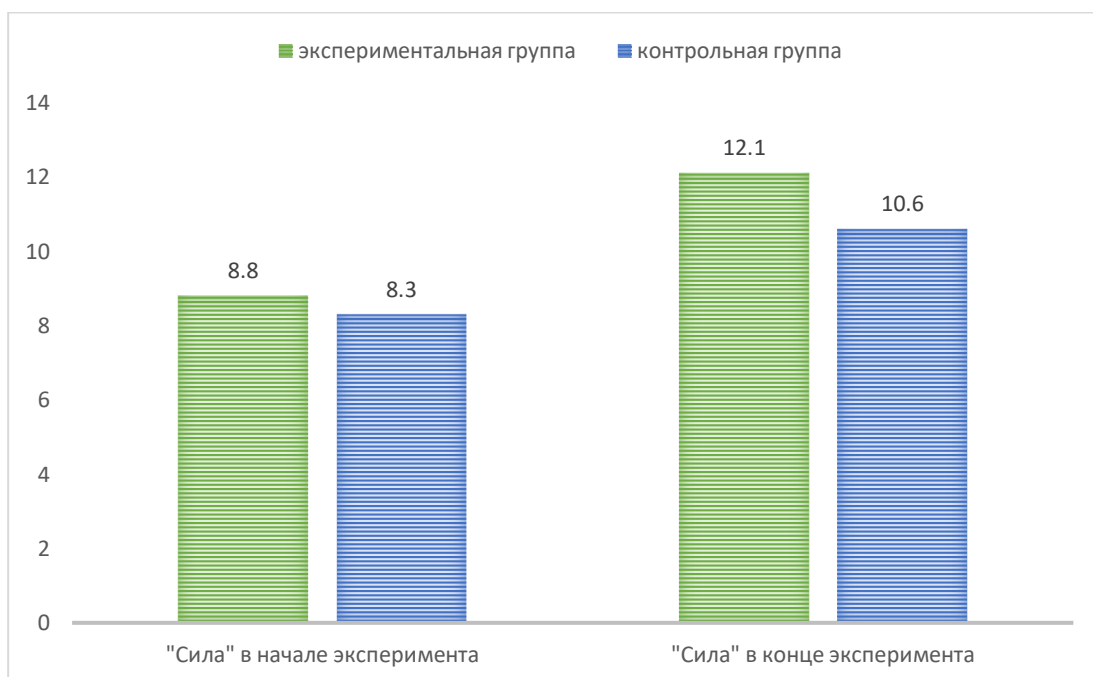


Рисунок 2 – Сравнительный анализ показателей тестирования в контрольном испытании «Подтягивание на высокой перекладине», до и после педагогического эксперимента

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа» (отжимания) произошли следующие изменения:

- у испытуемых ЭГ средний результат повысился с 18,0 количества раз до 23,9 количества раз, то есть, на 5,9 количества раз;

- тогда, как у участников КГ средний результат улучшился с 20,1 количества раз до 20,8 количества раз, то есть, остался почти без изменений.

Результаты наглядно представлены на рисунке 3.

Таким образом, у школьников ЭГ за период педагогического эксперимента силовые способности увеличились намного больше, по сравнению с учащимися КГ, которые занимались в группе общей физической подготовки.

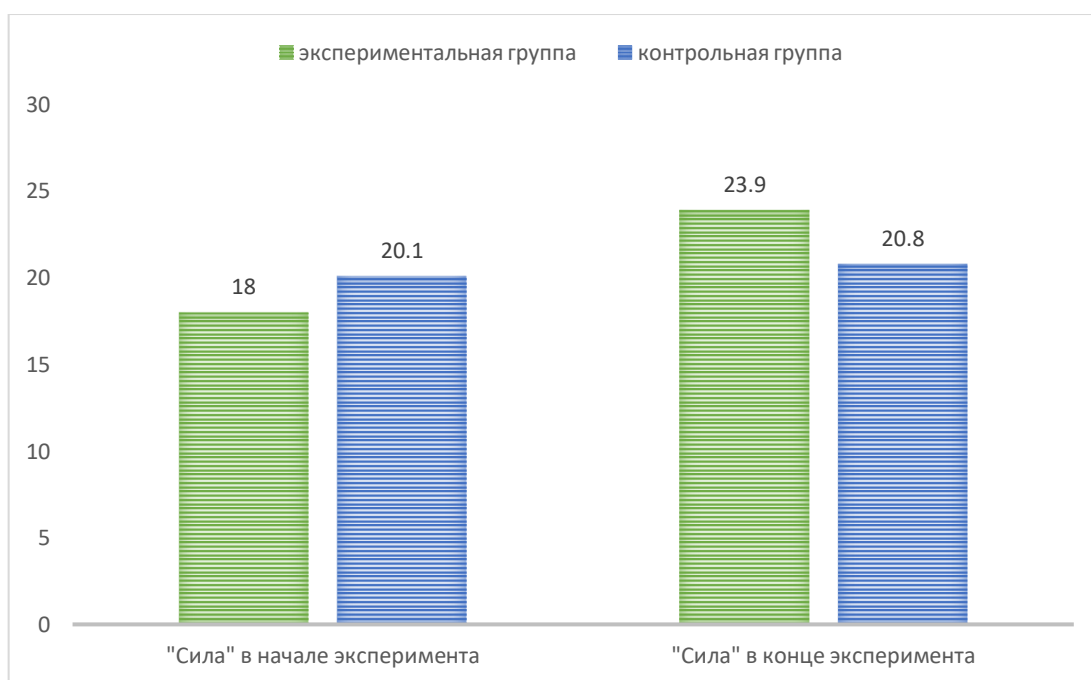


Рисунок 3 – Сравнительный анализ показателей тестирования в контрольном испытании «Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа» (отжимания)», до и после педагогического эксперимента

Скоростные способности учеников обеих групп оценивались с помощью упражнения «Бег на 60 метров с низкого старта». Был проведен сравнительный анализ данного показателя в начале и в конце педагогического эксперимента.

По результатам тестирования удалось определить, что средний показатель в группах изменился следующим образом:

- в начале исследования в ЭГ средний результат был - 8,9 сек, в конце эксперимента стал – 8,7 сек, то есть, улучшился на 0,2;
- в КГ средний показатель был равен 9,3 сек, стал - 9,22 сек, улучшился всего на 0,08 сек, то есть остался почти без изменений.

Следовательно, благодаря занятиям спортивно-оздоровительным туризмом, скоростные способности у учащихся ЭГ превосходили скоростные способности участников КГ, что отражено на рисунке 4.

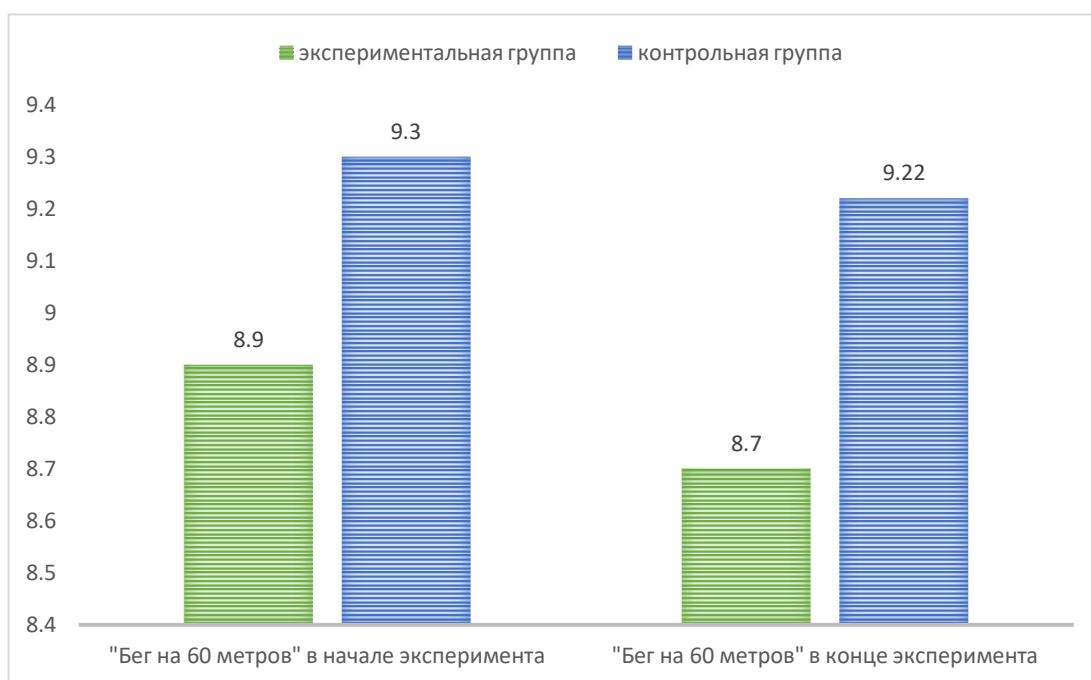


Рисунок 4 – Сравнительный анализ показателей тестирования в контрольном испытании «Бег на 60 метров», до и после педагогического эксперимента

Выносливость оценивалась с применением теста «Бег на 400 метров, с высокого старта». По итогам исследования получены следующие результаты:

- в ЭГ средний исходный показатель в начале эксперимента соответствовал 1,32 мин, итоговый результат - 1,21 мин, то есть, улучшился на 0,11мин;
- в КГ по результатам предварительного тестирования средний показатель составлял 1,31мин, итоговый результат - 1,28 мин, то есть, улучшился всего на 0,03 мин.

Итоговые результаты свидетельствуют о том, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказались более эффективными, чем занятия в группе общей физической подготовки, так как положительная динамика показателей развития выносливости у испытуемых ЭГ выше, по сравнению с КГ, хотя отличия являются незначительными.

Скоростно-силовые способности школьников обеих групп измерялись с помощью тестов «Прыжок в длину с места» и «Метание мяча на дальность»

Проанализируем сначала показатели в тесте «Прыжок в длину с места»:

- в ЭГ в начале эксперимента средний результат составил 1 м 84 см, в конце эксперимента повысился до 1 м 86 см, то есть, изменился в лучшую сторону на 2 см;
- в контрольной группе средний показатель повысился с 1 м 83 см до 1 м 84 см, то есть улучшился на 1 см.

Таким образом, данный показатель оказался немного лучше у испытуемых ЭГ, по сравнению с учениками КГ (рисунок 5).

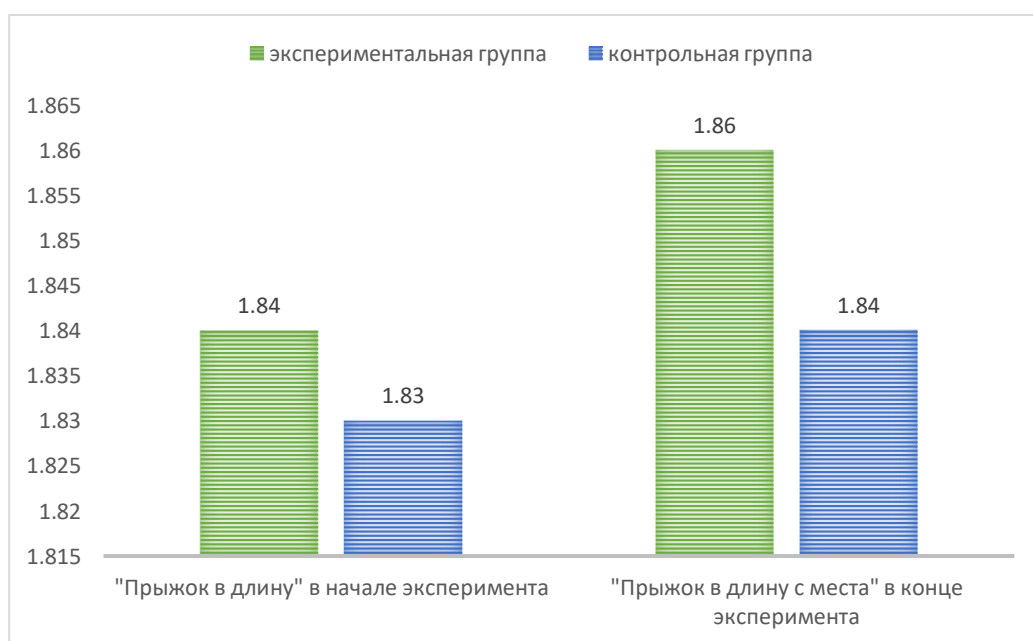


Рисунок 5 – Сравнительный анализ показателей тестирования в контрольном испытании «Прыжок в длину с места», до и после педагогического эксперимента

Далее, рассмотрим средние показатели в тесте «Метание мяча на дальность», представленные на рисунке 6:

- в ЭГ в начале эксперимента средний результат соответствовал 353см, в конце эксперимента повысился до 395см, то есть, положительная динамика составила 42см;
- в КГ средний результат повысился с 369 см до 387см, то есть, улучшился всего на 18 см.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что скоростно-силовые способности школьников ЭГ оказались по окончании педагогического эксперимента лучше, чем у участников КГ, что доказывает эффективность влияния занятий спортивно-оздоровительным туризмом на развитие двигательных способностей у школьников старшего возраста.

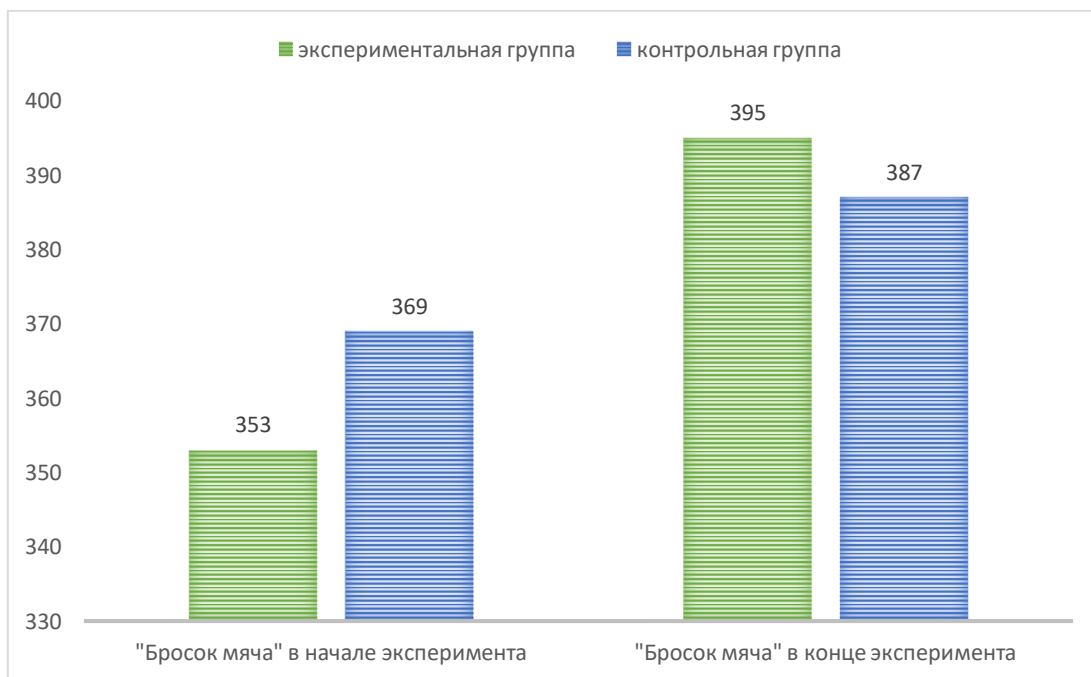


Рисунок 6 – Сравнительный анализ показателей тестирования в контрольном испытании «Метание мяча на дальность», до и после педагогического эксперимента

Координационные способности - это способности, которые позволяют человеку эффективно и точно выполнять движения, сочетая различные

физические качества, такие как сила, скорость, гибкость и выносливость. Координационные способности важны для выполнения спортивных упражнений, улучшения техники и повышения общей физической подготовленности.

Чтобы определить динамику развития координационных способностей у участников исследования, использовался тест «Челночный бег 3х10 метров», результаты которого представлены на рисунке 7.

Благодаря анализу данных, отраженных в таблицах 4 и 5, было установлено, что:

- средний результат, показанный в метании мяча школьниками ЭГ, в начале эксперимента был 9,54 м, а в конце улучшился до 9,32 м, то есть, на 0,22 м;
- тогда, как в КГ средний результат составлял в начале эксперимента 9,32 м, в по его окончанию - 9,45 м, то есть, улучшился всего на 0,14 м, что меньше положительной динамики у испытуемых ЭГ.

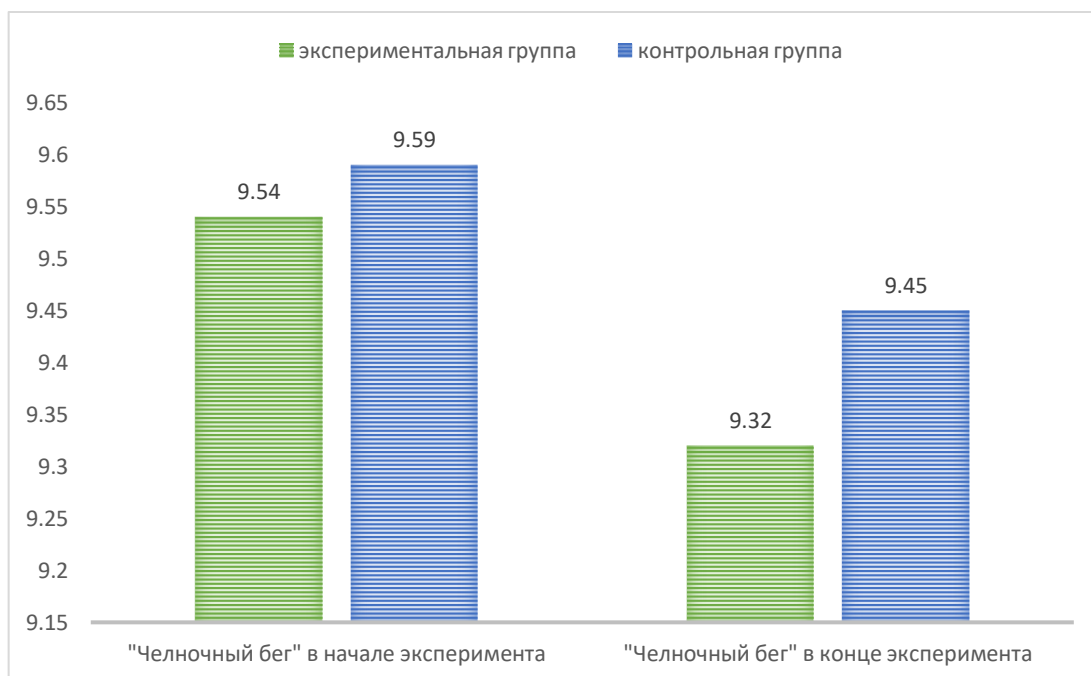


Рисунок 7 – Сравнительный анализ показателей тестирования в контрольном испытании «Челночный бег», до и после педагогического эксперимента

На заключительном этапе педагогического эксперимента повторно исследовали состояние физического развития школьников обеих групп (таблица 6) и сравнили показатели с результатами исследования, представленными в таблице 3.

Индекс Пинье, рассчитанный по окончании педагогического эксперимента, показал, что телосложение у участников экспериментальной группы приблизилось к средним показателям (было слабым в начале эксперимента) за счет того, что увеличилась окружность грудной клетки, рост (длина тела) и мышечная масса тела. В КГ телосложение у участников осталось прежним (низким). Индекс Пинье изменился незначительно.

Таблица 6 - Показатели физического развития младших школьников после педагогического эксперимента

Показатель	ЭГ (n-10) M±m	КГ (n-10) (M±m)	P
Масса тела (кг)	60,2±1,3	58,1±1,2	<0,05
Длина тела (см)	166,7±1,7	163,1±1,4	<0,05
Окружность грудной клетки (см)	80,1±1,3	76,9±0,2	<0,05
Индекс Пинье (ед.)	26,4	28,1	

Проведенное тестирование, нацеленное на изучение и сравнение показателей развития двигательных способностей у школьников экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента, позволило сделать вывод о том, что по окончании исследования уровень развития двигательных способностей у участников ЭГ оказался выше по всем показателям, чем у учащихся КГ. Следовательно это обусловлено тем, что участники ЭГ занимались спортивно-оздоровительным туризмом, в то время, как школьники КГ занимались в группе общей физической подготовки.

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие рекомендации по проведению занятий спортивно-оздоровительным туризмом с обучающимися старшего школьного возраста:

- рекомендуется проводить тренировки 2-3 раза в неделю, чтобы обеспечить систематичность направленного воздействия на двигательные способности занимающихся;
- необходимо учитывать возрастные и физические особенности школьников, нагрузку следует увеличивать постепенно;
- следует добавить элементы командной работы (эстафеты, спортивные игры и т.д.) для повышения мотивации учащихся к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом;
- необходимо проводить различные тестирования для определения уровня физической подготовленности учащихся, для оценки динамики развития двигательных способностей и, при необходимости, корректировки программы тренировок.

Вышеперечисленные рекомендации помогут осуществить структурированный, комплексный и эффективный подход к развитию двигательных качеств у школьников, занимающимся спортивно-оздоровительным туризмом.

Выводы по главе.

Целью разработки методики для школьников, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, является развитие их двигательных способностей, а также повышение уровня общей физической подготовленности. Именно практические занятия помогают школьником закрепить умения и навыки, которые пригодятся им как, в жизни, так и в условиях туристического похода.

Большая часть практики отрабатывалась во время походов, учебно-тренировочных сборов для лучшего закрепления теоретических знаний. Практические занятия с участниками ЭГ проводились как в спортивном зале,

так и на улице, в зависимости от погодных условий и цели занятия. Занятия по спортивно-оздоровительному туризму проходили с применением туристического снаряжения: карабинов, веревок и прочего оборудования. По окончании педагогического эксперимента участники обеих групп повторно сдали те же самые тесты для того, чтобы отследить динамику развития двигательных качеств за период проведенного исследования. Результаты показали, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом с применением специально разработанного комплекса упражнений положительно повлияли на развитие двигательных качеств учащихся и общий уровень их физической подготовленности

Заключение

Результаты педагогического эксперимента показали, что систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом положительно влияют на развитие выносливости, координации, быстроты, силы, гибкости, то есть, способствуют улучшению двигательных способностей школьников, а значит и повышению уровня общей физической подготовленности учащихся, в целом.

Так, в начале педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование двигательных способностей и произведена оценка физического развития школьников, принявших участие в исследовании. В исследовании приняли участие 12 школьников, в возрасте 14-15 лет. Из них: 6 человек посещали занятия в группе «Общая физическая подготовка» (контрольная группа – КГ), другие 6 школьников посещали секцию по спортивно-оздоровительному туризму (экспериментальная группа (ЭГ)).

По окончании педагогического эксперимента был осуществлен сравнительный анализ показателей тестирования двигательных способностей участников исследования ЭГ и КГ, полученных до и после эксперимента. Динамика показателей развития двигательных способностей у участников ЭГ значительно улучшилась, по сравнению с показателями испытуемых КГ. Кроме того, посредством индекса Пинье был определен тип телосложения у школьников обеих групп.

До эксперимента тип телосложения у всех участников исследования относился к слабому, тогда как по окончании эксперимента у школьников ЭГ тип телосложения приблизился к среднему, а у школьников КГ остался на прежнем слабом уровне.

Следовательно, можно сделать вывод, что гипотеза исследования подтверждена экспериментальным путем.

Список используемой литературы

1. Бабаян А.К., Попова М.В. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России // Символ науки. 2021. №6. С.8 – 12.
2. Багдасарян В. Э. История туризма: учебное пособие. М.: ИНФРА-М, 2021. 190 с.
3. Бардаченко О.В. Подходы к определению термина «спортивно-оздоровительный туризм» / О.В. Бардаченко // E-Scio. 2022. №3. С. 90–96.
4. Башта Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2019. 108 с.
5. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие/ составитель С. Ю. Махов. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. 118 с.
6. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. Ставрополь: изд-во СГУ, 2021. С. 30 – 31.
7. Беспалова Т.А. Аспекты здоровья: учеб.-метод. пособие. Саратов: СГПИ, 2019. 71 с.
8. Боголюбова С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2020. 231 с.
9. Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Организационно-методические основы управления двигательным режимом детей и подростков: учебное пособие. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. 2020. 166 с.
10. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. СПб.: Наука, 2023. 125с.

11. Виленская Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2020. 285 с.

12. Гайфутдинова Т. В. Туризм в школе: учебно-методическое пособие / Т. В. Гайфутдинова, А. М. Гайфутдинов. Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2018. 54 с.

13. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование». Воронеж: Элист, 2021. 302 с.

14. Горшков В.М. Развитие физических качеств // Физическая культура в школе. 2023. № 7. С. 62–71.

15. Горшков И.Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2014. 60 с.

16. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. М.: Спорт, 2021. 176 с.

17. Долженко Г. П. История туризма: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Райт, 2021. 227 с.

18. Доронцев А.В. Влияние внеурочных форм занятий двигательной активностью на функциональные резервы учащихся // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. №5. С. 122-127.

19. Зарубин В.В. Методы и средства физической культуры для повышения эффективности учебных занятий // Интерактивная наука. 2023. №1. С. 127-133.

20. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 5-е изд. стереотип. М.: Спорт, 2020. 200 с.
21. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие для бакалавров. М.: Дашков и К, 2022. 256 с.
22. Исаева Г.З. Спортивно-оздоровительный туризм: мотивы занятий // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2021. №11. С. 201-206.
23. Кошкина Н.А. К вопросу о важности организации спортивных секций в школе // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. 2023. №6. С. 38-44.
24. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
25. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студ. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2021. 481 с.
26. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/ Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 5-е изд., испр. и дополн. М.: Советский спорт, 2019. 464 с.
27. Ланда Б.Х. Обучение основам физкультурно-оздоровительного и спортивного туризма // Теория и практика физической культуры, 2022. №9. С. 59–65.
28. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2021. 169 с.
29. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Советский спорт, 2022. 300 с.
30. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2019. 165 с.

31. Мануева Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки: учебное пособие. ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, кафедра общей гигиены. Иркутск: ИГМУ, 2018. 52с.
32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.
33. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования. 2-е изд., испр, и доп. М.: Издательство Юрайт, 2022. 246 с.
34. Основы активного туризма: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. 115 с.
35. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656с.
36. Платонова Я. В., Дерябина Г. И., Князев М. В. Особенности развития двигательных способностей школьников 8-11 классов //Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2019. Т. 24. №. 183. С. 102–111.
37. Поплевичева О.С. Индивидуально-типологические и возрастно-половые особенности развития двигательных способностей у школьников / // Вестник науки и творчества. 2024. №2. С. 11–16.
38. Пронина О. И. Понятие, классификация и проблемы спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации // Молодой ученый. 2016. № 9 (113). С. 1220–1224.
39. Пяткова С. Г. Основы туризма: учебно-методическое пособие. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. 151 с.
40. Раппопорт А. В. История туризма в России: учебное пособие. Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2020. 267 с.

41. Рубис Л. Г. Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков: монография. Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. 234 с.
42. Рубис Л. Г. Безопасность в спортивном туризме: учебное пособие / Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. 194 с.
43. Рузубаева М.Э. Туризм как метод в сфере физического воспитания студентов // Проблемы науки. 2021. №5. С. 34–40.
44. Саенко Л.А. Рекреационная культура, как фактор развития конкурентоспособности современной личности, и ее специфическое содержание у учащейся молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2022. №4. С. 22–28.
45. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. 10-е изд. М.: Спорт-Человек, 2022. 624 с.
46. Солодовникова Ю.Р. Виды туризма: учебное пособие. Омск: Омский государственный институт сервиса, Омский государственный технический университет, 2023. 212 с.
47. Статистическая обработка измерений в спорте: практикум/С.В. Рукавицына [и др.]. Минск: БГУФК, 2019. 107с.
48. Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2020. 195 с.
49. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ИФК. /Под ред. Б.А. Ашмарина. 4-е изд., стер. М.: Просвещение, 2017. С.88 – 95.
50. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. 160 с.
51. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е.О. Рыбакова, Т.В. Кугушева. Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2018. 272с.

52. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий [Текст]: [Избр. работы]. Москва: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. 536 с.
53. Томилин К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды): учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. 170 с.
54. Фазлеева С.А. Оценка уровня физической подготовленности на основе норм ГТО // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2022. № 3. С. 70–73.
55. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений /Под ред. М.Я. Виленского. 3-е изд., стер. М.: КноРус, 2020. 423 с.
56. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В Плеханова», 2020. 236 с.
57. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Под редакцией Е.В. Конеевой. 2-е изд.. перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2023. 599 с.
58. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. 2-е изд. перераб. и дополн. М.: Просвещение, 2018. 255с.
59. Чернышенко К.Ю. Новый подход к нормированию процесса физической подготовки учащихся общеобразовательных школ/ К.Ю. Чернышенко, А.В. Перков, Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, В.А. Долгов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №8 С. 104-108.
60. Шаруненко Ю.М. Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2024. 102 с.
61. Шишмолкин Г.С. Технология управления учебным процессом на уроках физического воспитания в начальной школе// Известия института педагогики и психологии образования, 2021. № 1. С. 16-19.
62. Ядгаров Д.Б. Развитие двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры с использованием комплексного подхода // Fan-Sportga. 2022. №7. С. 138-145.

63. Якунина В.А. Средства и методы для развития координационных способностей детей в общепедагогической практике учителя физической культуры // The Scientific Heritage. 2022. №8. С. 24-30.