

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное  
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко

Кафедра Физической культуры, методики и спорта

**Курсовая работа**

**«Сравнительный анализ развития  
выносливости у старших подростков  
посредством занятий туризмом в средней  
школе и ДЮСШ»**

**Выполнила:**

Киселева Анна Николаевна,  
студентка 344 группы

**Научный руководитель:**

Захарищева Марина Алексеевна  
Доктор педагогических наук, профессор

Глазов, 2020

## Оглавление

Введение. ....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование темы исследования - Сравнительный анализ развития выносливости посредством занятий туризмом в средней школе и ДЮСШ . ....	5
1.1 Туризм как средство физического воспитания . ....	5
1.2 Развитие выносливости посредством занятий туризмом . ....	8
1.3 Особенности физического развития детей старшего школьного возраста (16-17 лет) . ....	10
Выводы по первой главе. ....	12
Глава 2. Сравнительный анализ развития выносливости посредством занятий туризмом . ....	14
2.1 Организация и этапы исследования . ....	14
2.2 Методы исследования развития выносливости посредством туризма . ....	15
2.3 Результаты исследования и их обсуждение. ....	17
Выводы по второй главе. ....	20
Заключение . ....	21
Список используемой литературы: . ....	22

## Введение.

### **Актуальность**

Любовь человека к странствиям зародилась в глубокой древности. Сначала «путешествия» были названы необходимостью добывания пищи, да и сейчас мы «путешествуем» за грибами, за ягодами, за рыбой и зверем. Затем в путешествиях стал преобладать научный характер – добывания знаний, открытие новых земель, всестороннее изучение Земли. Путешествия стали более длительными и сложными, доступными узкому кругу профессионалов [12]. Именно в них начинается формирование туриста – человека, разностороннего и гармонично развитого, настоящего гражданина и патриота своей родины. Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения [18]. Туризм как форма активного и дополнительного образования, полезен всем детям, каждому учащемуся. Мало сказать полезен, он необходим каждой развивающейся личности, ибо как сказал Гёте: «Без странствий не создается ни одна индивидуальность»[18].

Данная тема в настоящий момент является актуальной, так как большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т.е. технично. Длительное, технически правильное решение туристических задач определяет выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена.

**Цель исследования:** сравнить и обосновать влияние занятий туризмом на развитие выносливости подростков в средней школе и ДЮСШ

**Объект исследования:** развитие выносливости подростков в возрасте 16-17 лет.

**Предмет исследования:** комплекс физических упражнений на основе туризма, способствующий повышению уровня выносливости.

**Гипотеза:** уровень развития выносливости у юношей в возрасте 16-17 лет, занимающихся в ДЮСШ, выше за счет СФП.

**Задачи исследования:**

1. Изучение научно –методической литературы по теме исследования.
2. Организация и проведение эксперимента.
3. Сравнение результатов экспериментов, проведённых на базе СОШ и ДЮСШ

**Методы исследования:** теоретические- анализ педагогической литературы, сравнение результатов; практический- организация и проведение эксперимента; метод математической статистики.

# Глава 1. Теоретическое обоснование темы исследования - Сравнительный анализ развития выносливости посредством занятий туризмом в средней школе и ДЮСШ .

## 1.1 Туризм как средство физического воспитания

Туризм - это вид активного отдыха – путешествия (поездки, походы), совершаемые организованно или самостоятельно для отдыха, со спортивными или познавательными целями[9].

Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физических систем. Оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологический, обусловленный и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма[11].

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния, проявляющее в увеличении объема крови, увеличении мощности вдоха и выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Одноразовые многодневные пешие, велосипедные, лыжные походы помимо положительного влияния на организм показали, что различные виды туризма по – разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличении силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышцы спины – пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов – в лыжных. Многолетние (4 – 5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на

функциональное состояние многих физиологических систем. Так, если кистевая сила девочек, не занимающихся спортом, в том числе, туризмом, к 16 годам, увеличиваются по сравнению с их показателями 12 – летнего возраста на 46,7%, то у регулярно занимающихся спортом – на 101,7%. У мальчиков увеличение кистевой силы составляет соответственно 881,2%; 99,9% и 126,5%[17].

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологический обусловленным и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма. Вот почему у занимающихся туризмом имело место, более выраженное улучшение многих физиологических показателей, и в первую очередь показателей кардиореспираторной системы. Так, у занимающихся туризмом имело более выраженное урежение пульса по сравнению со школьниками, которые не занимались ни туризмом, ни спортом, хотя и менее выраженное по сравнению со спортсменами. Глубина дыхания 16-летних девочек увеличилась по сравнению с их показателями в 12-летнем возрасте на 93,6%. У мальчиков глубина дыхания увеличилась соответственно на 57,4; и 98,0%[17].

Слово «туризм» - производное от французского «tur» прогулка, поездка. В немецком языке «turizm» - это проведение отдыха в путешествиях, в итальянском языке - «путешествие из любопытства».

Историю туризма в России можно рассматривать по двум направлениям - взрослый и детско-юношеский, которые взаимозависимые и дополняют друг друга, но организационно развивались почти самостоятельно, поскольку взрослый туризм развивался, в основном, как явление общественное, а детский туризм, являясь частью образовательной

деятельности, практически всегда в той или иной мере поддерживался государством [5].

В основе развития туризма лежит естественное стремление человека познать окружающий мир, пройти нехоженными тропами, увидеть явления природы, испытать свои волевые и физические возможности, своими уникальные. Мысль об использовании прогулок и экскурсии в народном образовании России как средства обучения и воспитания учеников медленно, трудно проникла в педагогическое сознание российского общества второй половины XIX века. Педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые в России теоретически обосновал К.Д. Ушинский. В своей учебной книге «Родное слово» он придавал «местному элементу» большое значение, рассматривая его как одно из важных средств наглядности связи с окружающей жизнью. «Отечествоведение» - так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний. Он оценивал: «Природа одно из могущественных агентов в воспитании человека, и самое тщательное воспитание без участия этого агента всегда будет отзываться сухостью, односторонностью. Неприятною искусственностью. Бедное дитя, если оно выросло, не сорвав полевого цветка, не помявши на воле зелёной травы! Никогда оно не разовьётся с тою полнотою и свежестью, к которым способна душа человеческая...»

Видный отечественный педагог П.Ф. Каптерев в 1885 году в своей работе «Дидактические очерки» писал: «...Несомненно, придет время, когда кругосветное путешествие, в видах учебно-воспитательных, будут необходимы элементом серьезного общего образования, педагогу нужно серьезно озаботиться тем, чтобы по возможности в каждой отрасли знания основные представления и понятия были приобретены вполне наглядным путем, иначе будет недостаток основательности и твердости в занятиях». Отечественная наука о детском туризме опиралась на гуманистическое направление в российской педагогике на работы К.Д. Ушинского, Л.Т.

Толстого, В.А. Герда, Н.А. Гейнеке, П.В. Каптерева, Б.Е. Райкова, С.Т. Шацкого и других российских педагогов, содействовавших развитию экскурсионно-туристского дела с подрастающим поколением.

Таким образом, туризм оказывает положительное влияние не только на здоровье человека, но и на его физическое и духовное воспитание.

## 1.2 Развитие выносливости посредством занятий туризмом

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.[24]

Выносливость является важным физическим качеством спортсменов-туристов. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка – привычка тела к определённому количеству нагрузок. Определяется, как возможность длительное время проявлять высокую физическую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности спортсменов-туристов выдерживать большую по объёму и интенсивности соревновательную нагрузку. Всесторонне

подготовленные туристы могут быстро пройти сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными и искусственными препятствиями.

На проблему развития выносливости юных спортсменов обращают внимание достаточно много специалистов. Изучением данной темы занимаются учёные И.Е.Востоков, В.М.Зациорский, Ю.Н.Федотов, Ж.К.Холодов и др. Вместе с тем, до настоящего времени тема развития выносливости является актуальной в спортивном туризме и требует своего дальнейшего изучения.

Направленность спортивного туризма предъявляет высокие требования к двигательному аппарату спортсменов. Для быстрого преодоления дистанций в условиях пересеченной местности спортсмен должен обладать достаточной мышечной выносливостью. При участии в соревнованиях не всем спортсменам хватает выносливости на прохождение всей дистанции или финишных отрезков. А также не все спортсмены в тренировочной деятельности могут поддерживать относительно стабильную скорость при выполнении какой-либо работы [20].

Следовательно, не все тренеры и спортсмены правильно и рационально используют систему подготовки по развитию выносливости. Многочисленные споры о целесообразности применения той или иной методики подготовки спортсменов не дают четкого ответа о правильности и однозначности их применения .

Поэтому, одним из важнейших факторов успешной подготовки молодых спортсменов является поиск и приемы применения тренировочных методов и средств развития выносливости. Именно в подростковом возрасте закладывается фундамент физической работоспособности и достижение результата.

### 1.3 Особенности физического развития детей старшего школьного возраста (16-17 лет)

Старший школьный возраст, или, как его называют, период ранней юности,— период жизни и развития человека примерно от 15 до 18 лет. К концу этого периода юноши и девушки обычно достигают физической зрелости и их физическое развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Завершается характерный для подросткового возраста период бурного роста и развития организма, наступает относительно спокойный период физического развития. Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.[24]

В этом возрасте стабильны рост и вес. Темп роста в длину замедляется, нарастает мышечная сила, умственная и физическая работоспособность, увеличивается объем грудной клетки, заканчивается окостенение скелета, трубчатых костей, формирование и функциональное развитие тканей и органов. Как правило, в этом возрасте выравнивается характерное для подростков несоответствие в росте сердца и сосудов, уравнивается кровяное давление, устанавливается ритмичная работа желез внутренней секреции. Завершается развитие центральной нервной системы.

Старшеклассникам доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по скоростным видам спорта, добиваясь заметных успехов.

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей

степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей — мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно обучать школьников методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80—85 % максимальной. В старших классах используется весь арсенал средств физического воспитания, который значительно расширяется по сравнению со средним школьным возрастом.[25]

Совершенствование физических качеств юношей 16-17 лет достигается применением специально направленных упражнений:

общая выносливость – циклические длительные упражнения в умеренном и среднем темпах с нагрузкой на большие мышечные группы, с активной деятельностью всех систем организма: бег, кросс, передвижение на лыжах, плавание, преодоление препятствий, гребля, езда на велосипеде, пешие переходы, спортивные игры;

скоростная выносливость – продолжительные скоростные упражнения: переменный бег с ускорениями, повторный бег и передвижение на лыжах на короткие и средние дистанции, преодоление препятствий, плавание; быстрота действий и быстрота двигательных реакций – упражнения на быстроту действий по командам и сигналам, максимальную частоту отдельных движений, скоростные и скоростно-силовые действия: бег на дистанции до 100 м, прыжки, преодоление

препятствий, приемы борьбы, бокса, спортивные игры; ловкость, пространственная ориентировка и двигательная координация – упражнения со сложной координацией движений, быстрым переключением от одних, точно согласованных действий, к другим, и решением внезапных двигательных задач: упражнения на гимнастических и специальных снарядах, тренажера, скалодромах, прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и повороты на лыжах, спортивные игры, единоборства, упражнение на пространственное ориентирование и устойчивость вестибулярного аппарата.

### Выводы по первой главе

Изучив особенности развития выносливости в спортивном туризме на основе анализа литературных источников, можно выявить, что при развитии выносливости спортсменов-туристов необходимо учитывать и регулировать скорость, длительность упражнения и число повторений, продолжительность и характер отдыха. По мере повышения тренированности при одной и той же частоте сердечных сокращений скорость передвижения постепенно увеличивается.

Особенно важным моментом является то, что началом активного формирования выносливости в ходе естественного развития данного качества происходит в возрасте 15 лет и старше. На основе полученных результатов и особенностей физической подготовки юных туристов был разработан план тренировочных занятий, направленный на развитие выносливости.

Физическая подготовка как педагогический процесс одновременно решает задачи воспитания организованности, дисциплины, коллективизма и взаимопомощи. Проводимые занятия должны носить познавательный характер и иметь практическую направленность. Они должны строиться с учетом психологических и физических возможностей детей, их умения

анализировать события, оценивать динамику их развития, выделять и удерживать в поле зрения главное в цепи событий. Каждое занятие должно проводиться в состязательном духе. Осознания учащимися необходимости и личной ответственности за конечный результат, понимании ими важности коллективных действий, строгого соблюдения правил личной и общественной безопасности при выполнении любой задачи.

## Глава 2. Сравнительный анализ развития выносливости посредством занятий туризмом

### 2.1 Организация и этапы исследования

Исследование проводилось на базе ДЮСШ Удмуртской Республики в селе Красногорском и на базе Валамазской средней школы с 28 сентября по 26 октября.

В педагогическом исследовании принимали участие 20 подростков юношей в возрасте 16-17 лет, которые были обучающимися Валамазской средней школы и занимались по ранее разработанному комплексу упражнений на основе спортивного туризма и подростки, занимающиеся специальной физической подготовкой в Красногорской ДЮСШ.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе была проведена первичная диагностика развития выносливости посредством занятий туризмом.

На втором этапе был апробирован комплекс упражнений на основе спортивного туризма на экспериментальной группе

На третьем этапе была проведена повторная диагностика развития выносливости посредством туризма. На этом этапе мы обрабатывали и проанализировали полученные в ходе эксперимента данные, формулировали выводы о влиянии нашего эксперимента на развитие выносливости у подростков посредством туризма.

На четвертом этапе был осуществлен анализ результатов эксперимента

## 2.2 Методы исследования развития выносливости посредством туризма

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовался комплекс упражнений на основе туризма, способствующий повышению уровня развития выносливости у подростков посредством занятий туризмом.

Для определения уровня развития выносливости использовались следующие задания, взятые из нормативов ГТО для юношей 16-17 лет:

1. Бег на 3 км – развитие общей выносливости
2. Подтягивание из виса на перекладине ( кол-во раз)-развитие силовых способностей
3. Бег по пересечённой местности на расстояние 5 км — развитие специальной выносливости

Мы разработали комплекс упражнений на основе туризма, который будет способствовать повышению уровня развития выносливости у юношей в возрасте 16-17 лет.

Комплекс включает в себя 4 упражнения, которые разработаны на основе туристской деятельности.

1 упражнение направлено на развитие специальной ловкости и выносливости детей старшего школьного возраста.

Упражнения в спортивном зале с применением инвентаря : ходьба по бревну, скалолазание по гимнастической стенке, лазание по канату

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки.

2 упражнение направлено на развитие специальной выносливости у подростков.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки.

Бег с грузом по пересечённой местности на расстояние 5 км без учета времени.

Стоит отметить , что специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения.

3 упражнение направлено на воспитание быстроты

Бег со сменой направления по свистку. Данное упражнение не только развивает быстроту у подростков, но и реакцию на звуковые сигналы.

4 упражнение направлено на развитие выносливости

Полоса препятствий : передвижение по параллельным верёвкам, переправа ( ходьба по навесному бревну) , паутинка (передвижение по навесным веревкам)

Данные упражнения подростки выполняли на протяжении четырёх недель. Чтобы школьникам равномерно контролировать нагрузку, мы составили расписание тренировок, опираясь на физическое развитие детей в возрасте 16-17 лет.

Таблица №1.

## Расписание тренировочных занятий

Неделя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1.	Бег по пересечённой местности (2км)	Полоса препятствий	отдых	Полоса препятствий	Бег по пересечённой местности (2,5 км)	Полоса препятствий
2.	Бег со сменой направления по свистку (2 минуты)	Упражнения в спортзале	Упражнения в спортзале	Отдых	Бег со сменой положения по свистку (3 мин)	Бег со сменой положения по свистку (3 мин)
3.	Упражнения в спортзале	Бег по пересечённой местности (3 км)	Отдых	Упражнения в спортзале	Бег по пересечённой местности (3 км)	Упражнения в спортзале
4.	Бег со сменой направления по свистку (3 мин)	Отдых	Бег со сменой положения по свистку (5 мин)	Полоса препятствий	Отдых	Полоса препятствий

Результат тестирования показал, что разработанный нами комплекс упражнений действительно поспособствовал повышению уровня развития выносливости у подростков в возрасте 16-17 лет. Также повышению выносливости поспособствовало правильно - составленное расписание тренировочных занятий

### 2.3 Результаты исследования и их обсуждение

Показатели физической подготовленности подростков контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента статистически достоверных различий не имели. После проведенного нами эксперимента

произошли достоверные изменения уровня развития выносливости посредством занятий туризмом. Тесты для определения развития выносливости посредством туризма представлены в виде таблицы.

Таблица №2

Тест для определения уровня развития выносливости посредством занятий туризмом у экспериментальной группы МБОУ “Валамазской СОШ  
“

№ испытуемого	Бег на 3 км (мин,с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Бег по пересечённой местности (км)	
1	14,8	14,2	10	12	2,0	3,5
2	14,6	14,3	11	13	2,5	3,8
3	14,9	14,5	9	12	1,8	2,8
4	14,7	14,0	12	16	2,5	4
5	14,8	14,1	10	14	2,8	3,6
6	14,5	13,8	12	14	2,7	3,4
7	14,5	13,7	11	15	2,2	3,5
8	14,6	13,9	10	13	1,7	2,6
9	14,2	14,0	11	14	2,0	2,8
10	14,8	14,2	12	14	2,1	2,7
Среднее значение	14,64	14,07	11	14	2,2	3,27

В экспериментальной группе отмечается прирост в показателях. Это означает, что данные упражнения действительно способствуют повышению выносливости у подростков.

После проведения диагностики в Валамазской СОШ, нами был проведен эксперимент на базе Красногорской ДЮСШ со второй группой испытуемых. Проведя диагностирование в ДЮСШ, можно сделать вывод, что уровень выносливости посредством занятий туризмом у подростков намного выше уровня развития выносливости у подростков, занимающихся в Валамазской СОШ. Тесты для определения уровня развития выносливости мы разработали, опираясь на комплекс ГТО V ступень (юноши 16-17 лет)

Таблица №3

Тест для определения уровня развития выносливости посредством занятий туризмом у экспериментальной группы Красногорской ДЮСШ

№ испытуемого	Бег на 3 км (мин,с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Бег по пересечённой местности (км)	
1	13,8	12,9	15	19	3,2	3,8
2	13,4	12,3	18	20	3,8	4,2
3	13,4	12,5	13	16	3,4	3,9
4	13,2	12,7	16	18	3,1	3,7
5	12,8	11,8	18	21	3,5	3,9
6	12,9	12,0	17	19	3,4	3,8
7	13,1	12,7	11	15	3,5	3,8
8	12,9	11,9	14	16	3,1	3,5
9	13,7	12,0	14	15	3,5	3,8
10	13,4	12,8	12	16	3,8	4,0
Среднее значение	13,26	12,36	15	20	3,4	4,6

Таким образом, сравнив среднее значение показателей результата развития выносливости посредством занятий туризмом у подростков, стоит отметить, что среднее значение показателей у занимающихся специальной физической подготовкой в ДЮСШ значительно выше, чем показатели у подростков, занимающихся на уроках физической культуры в МБОУ “Валамазской СОШ”

В 2020 году в рамках педагогического исследования подростки МБОУ “Валамазской СОШ” и Красногорской ДЮСШ участвовали в районных соревнованиях по туристическому слёту. Состязались команды населённых пунктов Красногорского района. Команды проходили полосу препятствий, состоящую из упражнений, направленных на развитие выносливости и теоретической части. По итогам состязаний команда, составленная из подростков Красногорской ДЮСШ, одержала победу с большим отрывом. Команда, составленная из юношей Валамазской средней школы, не вошла в тройку лидеров. В итоге команда Валамазской средней школы заняла четвёртое место, а команда Красногорской ДЮСШ из юношей экспериментальной группы заняла первое место (из 8 команд участниц), тем самым подтвердив эффективность использования специальной физической подготовки на тренировочных занятиях, с целью развития уровня выносливости посредством занятий туризмом.

### Выводы по второй главе

Результаты исследований показали, что данные упражнения действительно направлены на повышение уровня выносливости школьников в возрасте 16-17 лет посредством занятий туризмом.

В экспериментальной группе подростков, занимающихся в Красногорской ДЮСШ отмечен достоверный прирост по всем исследуемым показателям, что объясняется эффективным воздействием специальной физической подготовки.

## Заключение

В результате анализа научно-методической литературы и проведенной экспериментальной работы нам удалось выявить, что развитие выносливости посредством занятий туризмом у подростков в возрасте 16-17 лет, занимающихся в ДЮСШ значительно выше, чем результаты у подростков, занимающихся на уроках физической культуры в средней школе.

Под выносливостью понимается способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

В содержание занятий по физической и туристической подготовке включались упражнения туристической направленности, нормативы из комплекса ГТО V ступень (юноши 16-17 лет). Показатели развития выносливости у школьников оказались значительно ниже, чем показатели уровня выносливости у подростков, занимающихся в ДЮСШ. В экспериментальной группе ДЮСШ отмечен прирост по всем исследуемым показателям, что объясняется использованием специальной физической подготовки на тренировочных занятиях. Улучшение уровня выносливости связано с сенситивным периодом в развитии, поэтому педагогические воздействия в данный возрастной отрезок являются наиболее эффективными.

В результате исследования выявлено, что комплекс упражнений, разработанный на основе туризма, оказал положительное влияние на развитие выносливости юношей 16-17 лет.

Таким образом, наша цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

## Список используемой литературы:

1. Мельникова, О.Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта [Текст]/ О.Ф. Мельникова, Е.А. Шуняева, Н.А. Ломакина // Science Time. – 2016. – № 6 (30). – С. 217-220.
2. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
3. Николаева, О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма [Текст] / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. – 2015. – № 11-2. – С. 251-253.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
5. Основы туризма: учебник [Текст] / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
6. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма [Текст] / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10 № 3 (64). – С. 53-59.
7. Пелевин, Н.К. Педагогика молодежного спортивного туризма [Текст] / Н.Е. Пелевина // Gaudeamus Igitur. – 2016. – № 3. – С. 46-48.
8. Долгополов, Л.П. Выносливость спортсменов туристов как основа их конкурентоспособности [Текст] / Л.П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 3-4 (28-29). – С. 31-34.
9. Дурович, А.П. Организация туризма [Текст] / А.П. Дурович. – СПб.: Питер, 2009. – 222 с.
10. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.

11. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.– 600 с.

12. Константинов, Ю.С. Центру детского и юношеского туризма и экскурсий «Космос» Тракторозаводского района г. Челябинска – 30 лет! [Текст] / Ю.С. Константинов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – № 1. – С. 69-84.

13. Гоншовский, В.Н. Эффективность технологии индивидуализации физической подготовки будущих спасателей на этапах обучения в высшем военном учебном заведении [Текст] / В.Н. Гоншовский // Физическое воспитание студентов. – 2011. - № 1. – С. 40-43.

14. Горбунов, С.А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания [Текст] / С.А. Горбунов, С.С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 33-35.

15. Гориневский, В.В. Физическое образование: пособие для воспитателей, преподавателей учебных заведений и лиц занимающихся физическим воспитанием [Текст] / В.В. Гориневский. – СПб.: Родник, 2010. – 320 с. Гринева, Т.И. Оценка уровня подготовленности мальчиков 10-12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом [Текст] / Т.И. Гринева,

16. Л.Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 49-52.

17. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие [Текст] / А.В. Бабкин. – Ростов-на/Д., 2008. – 119 с.

18. Бекирова, М.Г. Спортивный туризм [Текст] / М.Г. Бекирова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 2 (6). – С. 85-

19. Благово, В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму [Текст] / В.В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава

национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – С. 6-7.

20. Богинский, К.А. Использование потенциала спортивного туризма в формировании комплексного туристского продукта дестинации [Текст]: автореф. дисс. ... уч. ст. канд. экон. наук / К.А. Богинский. – СПб., 2011. – 22 с.

21. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие [Текст] / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 292 с.

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.

23. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

24. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.

25. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.