

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ НА РАЗВИТИЕ
ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Асташкина Игоря Анатольевича

Научный руководитель

доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Чем больше расширяется наше познание, тем больше и больше новых загадок встает перед человеком и бесспорно важнейшей из них, является сам человек, возможности и резервы его организма, среди которых особый интерес вызывает выносливость. Из своего житейского опыта каждый знает, что выносливость – это способность организма противостоять утомлению. В конце 20 века, в научной и методической литературе неоднократно делались попытки выделить основное звено, характеризующее снижение работоспособности спортсмена, по причине физического утомления при совершении физической работы и напряженной мышечной деятельности. Противопоставлением физическому утомлению, характер которого меняется в ходе выполнения физических упражнений, является физическая выносливость. Особую значимость для жизнедеятельности человека, особенно его спортивной деятельности, имеет физическая выносливость. Выносливость необходима во всех видах человеческой деятельности, и конечно, более чем кому – либо она нужна спортсменам. На современном этапе известно, что выносливость – качество, поддающееся развитию с самых ранних лет. Одним из способов ее развития могут выступить занятия спортивным туризмом. Спортивный туризм способствует гармоничному развитию личности, что говорит о необходимости развивать данный вид спорта среди детей.

Спортивный туризм многогранен, ребенок, занимающийся данным видом спорта, развивает самые разносторонние качества – физические, морально-волевые, психологические, патриотические, эстетические.

Актуальность. Данная тема важна по многим причинам. Главная из них – пассивный образ жизни современного ребенка, низкий жизненный тонус, гиподинамия, ухудшающаяся среда обитания, особенно городская. Все это приводит к низкой трудоспособности в учебе, к сложностям при выполнении физических упражнений (даже на уровне школьных нормативов

по физической культуре) и , как следствие, к низкой жизненной выносливости.

Для детей, которые решили заниматься спортивным туризмом, открывается широкий спектр возможностей для физического развития и физической подготовки, таких, как умение грамотно распределять силы при выполнении различных физических упражнений (в том числе специальных) и технических приемов, умение выполнять эти приемы без особых мышечных напряжений, особенно в спортивном походе, длительность которого бывает от шести дней до нескольких недель. Правильное решение спортивных задач на маршруте, порой и на грани выживания, определяет наличие специальной выносливости у спортсмена-туриста. Но она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена.

Теоретико-методологическая основа:

Изучение специальной литературы показывает, что проблему развития выносливости исследовали такие российские ученые, как Б.И. Бутенко, Ю.В. Верхошанский, Н.Г. Власов, В.Н. Селуянов и др. Подробно описаны средства и методы развития выносливости в различных видах спорта исследователями М.Я. Набатниковой, В.Н. Платоновым, В.М. Зациорским, В. И. Гананольский, Ю. В. Гананольский, Ю.С. Константинов, В. И. Лях, Д. Мартин, П. Коэ и др., учеными В.И. Дытченко и Л.П. Матвеевым были предложены способы оценки показателей выносливости.

Однако следует отметить, что в процессе изучения литературы не было обнаружено конкретных рекомендаций, касающихся развития и повышения выносливости в спортивном туризме. Исследования по данной проблеме чаще всего касаются смежных видов спорта, таких, как скалолазание, альпинизм, спортивное ориентирование и т.д., однако при значительной схожести технических и тактических приёмов (принципы страховки и само страховки, использование одного и того же технического оборудования) имеются существенные отличия в характере соревновательной деятельности, а следовательно, и совершенно иные требования к специальной физической

подготовке (например, работы российских ученых П.П. Захарова, И.А. Мартынова, британских инструкторов по альпинизму П. Хилла и С. Джонстона и мн. др.). Также мало учитываются сензитивные периоды развития физических качеств спортивных туристов в подростковом возрасте (12-16 лет) (Исследование В.И. Ляха).

Научная новизна исследования. Автор разработал комплекс упражнений для физической подготовки именно спортсмена-туриста: циклы тренировочного процесса, направленные на повышение общей выносливости у юных туристов с учетом специфики данного вида спорта, с учетом сезонного характера занятий (зимой залы, летом - рельеф и походы).

В свою очередь это обусловило выбор темы исследования: «Влияние занятий спортивным туризмом на повышение общей выносливости у детей среднего школьного возраста».

Практическая значимость исследования заключается в том, что содержащиеся в нём теоретические положения, результаты экспериментальной работы и выводы позволяют на практике повысить уровень эффективности тренировочного процесса юного спортсмена-туриста. Подготовить подростка к безаварийному совершению длительного спортивного похода и участию в соревнованиях на «дистанции».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс туристской подготовки детей среднего школьного возраста (12-16 лет).

Предмет исследования: повышение общей выносливости у детей среднего школьного возраста в процессе занятий спортивным туризмом (тренировочные занятия, участие в соревнованиях по спортивному туризму, совершение спортивных туристских походов).

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность комплекса упражнений с целью повышения общей выносливости у детей среднего школьного возраста на занятиях кружка спортивным туризмом.

Гипотеза исследования: предполагается, что повышению уровня общей выносливости детей среднего школьного возраста будут способствовать специальные комплексы упражнений, разработанные автором на занятиях клуба спортивного туризма в дисциплинах «дистанция» и «маршрут».

Задачи исследования:

1. Проанализировать научные, научно–методические и другие источники литературы по проблеме исследования.
2. Изучить уровень общей выносливости у детей среднего школьного возраста.
3. Разработать специальный комплекс упражнений по развитию общей выносливости детей среднего школьного возраста и опробовать его на занятиях клуба спортивного туризма в дисциплине «дистанция» и «маршрут».
4. Оценить эффективность разработанного комплекса.

Методы исследования:

- теоретические (изучение и анализ научной, научно–методической и другой литературы);
- эмпирические методы (наблюдение, беседа, тестирование и обследование (антропометрическое и физиологическое);
- педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью. Хронометрия.
- статистико-математические методы.

Экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение 2014-2017 годов с участием воспитанников спортивного туристского клуба «ВЕДЫ» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Медико-биологический лицей» г. Саратова (спортивный зал № 2, школьный стадион) в естественных условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а

также в спортивных походах по территории Западного Кавказа и по Саратовской области. В эксперименте приняли участие ученики 5-7 классов МАОУ «Медико-биологический лицей» г. Саратова, члены детского спортивного туристского клуба «Веды». Основными рабочими программами в спортивном туризме являются программы Ю. С. Константинова и А. Г. Маслова, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, либо программы, разработанные учреждениями дополнительного образования. Но, как показывает наша многолетняя практика, использование данных программ именно для спортивного туризма является малоэффективным средством развития общей выносливости по причине небольшого количества часов, отведенных для ОФП и СФП, а именно 64 часа в год из 216, это примерно 1,5 часа в неделю.

В целях повышения уровня общей физической подготовки юных спортсменов и, в частности, общей и специальной выносливости, нами были разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на повышение указанных физиологических параметров. Для контроля эффективности этих комплексов использованы общедоступные тесты. Важным фактором при построении годового плана тренировок в спортивном туризме являлась сезонность. С учетом того, что в климатическом поясе Саратовской области тренировки на открытом рельефе возможны только с апреля по ноябрь, а с середины ноября до середины апреля спортсмены вынуждены заниматься в спортивном зале, откуда следует, что менялись и комплексы упражнений. Зимой, в условиях спортивного зала, использовались упражнения, направленные на специальную и силовую выносливость.

Этапы исследования. Исследование проводилось в период с осени 2014 г. по май 2017 года и включало несколько этапов.

На первом этапе был проведён анализ научной и методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы исследования. Здесь же проводилось педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.

На втором этапе проводились педагогические наблюдения за построением тренировочного процесса на уроках физической культуры в средних классах общеобразовательной школы и на занятиях спортивного туристского клуба с целью изучения методов формирования общей выносливости у детей среднего школьного возраста.

На третьем этапе исследования проводился практический эксперимент (апробировался комплекс упражнений, разработанный автором и направленный на развитие выносливости, входящий в программу занятий спортивным туризмом); затем осуществлялась повторная диагностика уровня выносливости с целью выявления эффективности разработанного комплекса.

Заключительный этап исследования был посвящен анализу данных об изменениях в показателях двигательной активности обучающихся. В конце этапа проводилось обобщение полученных результатов и оформление работы.

С целью определения эффективности разработанной программы физической подготовки, учитывая показатели физического развития и физической подготовленности, были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная (по 14 человек в каждой), из учащихся первого – второго года обучения (12 – 14 лет).

Для обеих групп почасовой объём тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке был одинаков.

Методика обучения экспериментальной и контрольной групп существенно отличалась тем, что контрольная группа тренировалась по рекомендованной Министерством образования РФ программе Ю. С. Константинова и А. Г. Маслова, предусматривающей объем (в модифицированной программе) 64 часа ОФП в год и не совершали спортивных походов. Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной программе.

При разработке экспериментальной программы учитывались анатомо-физиологические особенности детей (здоровье, вес, рост, возраст).

В программу контрольных упражнений были включены те, которые с высокой достоверностью определяют степень подготовленности юных спортсменов.

Был проведен сравнительно-сопоставительный анализ результатов участников туристических соревнований: членов детского спортивного туристского клуба «Веды» и членов других спортивных секций или клубов (по протоколам соревнований).

Для изучения уровня общей выносливости у детей среднего школьного возраста были использованы следующие методики:

- Анкетирование
- Антропометрические измерения
- Физиологическое обследование.

Анкетирование показало, что дети из контрольной и экспериментальной групп на момент эксперимента не занимались никаким видом спорта и посещали только уроки физической культуры. На основании данных мы пришли к заключению, что у обучающихся обеих групп отмечается низкий уровень общей выносливости.

В ходе работы был разработан авторский комплекс упражнений, направленный на безаварийное прохождение спортивных туристских походов. Главной задачей этого комплекса ставится увеличение объема окислительных мышечных волокон. В тренировочном процессе нами использовались следующие упражнения и тесты для развития общей выносливости у детей среднего возраста, занимающихся спортивным туризмом:

1. Бег с препятствиями по залу.
2. Упражнение «тест №1» для повышения порога анаэробной выносливости (метод круговой тренировки).
3. Бег в снаряжении.
4. Бег по рельефу.
5. Подтягивание на перекладине с упором ноги в гимнастическую лестницу.

6. 4 недельная (5 дневная) программа бега на 3000 м. (15-17 лет).
7. Тест «6-минутный бег» по Г. П. Богданову.
8. 12-ти-минутный тест по Куперу.
9. Упражнение – тест «лестница» (10 подъемов, 4 этажа).
10. Упражнение – тест «3-2-1» на специальную выносливость.

Важную часть в развитии общей выносливости составляли летние походы, поскольку юный спортсмен совершал переходы по гористой местности с рюкзаком до 23 – 27 кг (стартовый вес). За сезон, как правило, спортсменом совершается 3–4 спортивных похода, при этом опытные тренеры, как правило, чередуют пеший, водный и горные маршруты. В своей практике мы также использовали следующие виды спортивно – тренировочных походов:

1. Пешеходные походы 2-3 степени сложности.
2. Спортивно-транировочные походы на байдарках 1 категории сложности (по Саратовской области).
3. Спортивные горные походы 1-2 категории сложности.
4. Спортивные пешеходные походы 1-2 категории сложности.

Из вышеперечисленных видов спортивных походов, используемых нами в работе с детьми, особо хочется отметить походы в горах. С помощью таких тренировочных походов в условиях высокогорья решаются две важные задачи повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды: повышение физиологических и психологических границ устойчивости.

На протяжении эксперимента дети из обеих групп посещали уроки физической культуры (3 часа в неделю), экспериментальная группа, кроме этого, в системе занималась спортивным туризмом (4-5 ч. в неделю).

На третьем этапе также были проведены повторные измерения уровня общей выносливости. Тест «6-ти минутный бег» по Богданову Г. П., 12 минутный тест у двух групп, а также после освоения технических приемов, экспериментальная группа приняла участие в тесте на специальную

выносливость «3-2-1». По указанным измерениям получены следующие результаты. Тест «6-ти минутный бег» по Богданову Г. П. показал, что средний показатель по контрольной группе составил 18,3%, от начала эксперимента, тогда как у экспериментальной группы на 45% от начала эксперимента.

Результаты выносливости и у контрольной группы, и у экспериментальной растут с каждым полугодовым и годовым циклами.

Это во многом связано с особенностями физиологического развития подростков, однако если на первоначальном этапе результаты выносливости у детей были практически одинаковые, то уже через год у спортсменов, занимающихся по рассматриваемой методике, они значительно выше. Сравним, в контрольной группе с начала эксперимента (2014 г.) показатели выносливости увеличились на 21%, в экспериментальной – на 45%.

Аналогичные результаты мы получили и по 12-минутному тесту, который также проводился с 2014 по 2017 годы в двух группах детей. В контрольной группе с начала эксперимента показатели выносливости (бег на 12 минут) увеличились на 7,8 %, в экспериментальной – на 20,9 %.

Нам кажется важным тот факт, что сравнительные показатели выносливости по тестам на 6 минут и 12 минут отличаются. Так, если результаты экспериментальной группы в тесте на 6 минут выше контрольной группы в среднем в 1,7 раза, то результаты этой же группы в тесте на 12 минут выше контрольной уже почти в 2,7 раза. На наш взгляд, это лишний раз доказывает, что предлагаемая методика особенно эффективна и дает высокие результаты именно при преодолении длинных дистанций.

Во время проведения эксперимента нами проводились наблюдения за показателем максимального потребления кислорода (МПК) детьми в контрольной и экспериментальной группах, так как общеизвестно, что этот показатель является одним из наиболее надежных показателей физической работоспособности человека.

Физические возможности организма, его мышечная работоспособность в значительной мере зависит от потребления кислорода. Чем выше способность организма использовать кислород, тем при определенных условиях, выше физические возможности организма, его здоровье и устойчивость по отношению к неблагоприятным факторам среды. Измерения проводились после двух лет наблюдений. Измеренные результаты максимального потребления кислорода в экспериментальной группе оказались средними и выше среднего, по сравнению с контрольной группой, отсюда можем сделать вывод, что уровень выносливости у детей, занимающихся туризмом, выше, чем у ребят, посещающих только уроки физической культуры.

За время исследования нами проводился мониторинг результатов специальных тестов, предлагаемых с целью развития выносливости участников экспериментальной группы. Был отмечен рост показателей по тесту «лестница», который используется нами в разработанном комплексе упражнений с целью улучшения работы кардио-респираторной системы. Результаты упражнения «лестница» за два года в среднем повысились на 15,6%

Эффективным упражнением в предложенном комплексе считаем тест «3-2-1». Цель которого – повышение уровня специальной выносливости. Упражнение полностью имитирует дистанцию соревнований. Мониторинг результатов теста «3-2-1» за два года показывает, что личные показатели детей в среднем повысились на 33,2%.

Необходимо отметить, что ребята из экспериментальной группы также участвовали в туристских соревнованиях различных уровней: от муниципальных (Первенства и Чемпионаты города), региональных (Первенство области «Кубок клуба Веды», «Сокол», «Кубок Энгельса», «Кубок Гагарина») до межрегиональных (Самара, Тольятти, Пенза, Камышин) и Всероссийских (Сочи – Поисково-спасательные работы, ПСР-2016, Москва – Кубок Москвы, «Гонки четырех»). Было замечено, что

особенно высоких результатов спортсмены клуба «Веды» добиваются именно на длинных дистанциях. Считаем, что этот факт подтверждает выбранную нами методику тренировки юных спортсменов.

Таким образом, система подготовки в спортивном туризме является многогранным процессом, основными компонентами которого являются общетуристская, специальная, физическая, техническая, тактическая, психологическая и интегральная. Повышение общей выносливости у туриста является основой в процессе физической подготовки и направлена на безопасное преодоление естественных препятствий, реализуется в учебно-тренировочных походах и на соревнованиях.

Повышение общей выносливости у спортсменов-туристов должно проводиться на всех этапах подготовки. Особенно на начальном и углубленном. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определенной логики построения тренировочного процесса. Физическая подготовка туристов должна быть непрерывной и круглогодичной. Предложенный нами комплекс упражнений для спортсменов-туристов полностью отвечает требованиям сезонности нашего климатического пояса. Результаты проведенного нами эксперимента доказали эффективность предложенного комплекса упражнений в развитии выносливости у юных спортсменов-туристов. Это выразилось в улучшении показателей и общей и специальной физической подготовленности, и показателей работы кардио-респираторной системы, и укреплении опорно-двигательного аппарата у ребят из экспериментальной группы. За период проведения эксперимента (2014 - 2017 гг..) результаты юных спортсменов, занимающихся по предложенной методике, оказались выше в среднем примерно на 20%, чем у детей, не занимающихся по данному комплексу упражнений. Предлагаемая методика особенно эффективна и дает высокие результаты именно при преодолении длинных дистанций, что также было подтверждено экспериментальными измерениями и результатами соревнований, в которых приняли участие за последние годы участники

туристского клуба «Веды», мы подтвердили наши предположения, что уровень выносливости у детей, занимающихся туризмом, выше, чем у ребят, посещающих только уроки физической культуры.

Выявленное влияние экспериментальной методики на изменения в уровне подготовки спортсменов-туристов позволяют оценить ее как достаточно эффективную и рекомендовать для практического использования на этапе начальной спортивной специализации в секциях и клубах по спортивному туризму.

Список использованной литературы:

1. Абаев В.А. Применение системного подхода в спортивном ориентировании: учебное пособие / В.А. Абаев, С.А. Казанцев, В.К. Шеманаев. СПб.: РГПУ имени А.И. Герцена. 2013. С. 118.
2. Бабушкин Г.Д. Значение мышления в спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. 2013. №1. С. 67-71.
3. Балесевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры. 2000. С. 275.
4. Барташев А. В. Тестирование: Основной инструмент практического психолога: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Дело. 2001. С. 240.
5. Близневский, А.Ю. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А.Ю. Близневский В.С. Близневская, В.Н. Юдаков, Е.В. Винникова. Красноярск: ИПЦ КГТУ. 2000. С. 36.
6. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск. 1973. С. 98.
7. Бойко А.Ф. «А вы любите бег?». М.: ФиС. 1989. С. 58-63.
8. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 2000. С. 143.
9. Булгакова Н.Ж. Применение лонгитудинальных исследований в спортивной педагогике с целью прогнозирования физического развития и

спортивных достижений / Н.Ж. Булгакова, А.Р. Воронцов, А.Ю. Черкасов//
Теория и практика физической культуры. 1980. №8. С.27-31.

10. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. СПб.: Питер. 2007. С. 352.

11. Булыко А.Н. Большой словарь иностранных слов. М: МАРТИН. 2006. С. 597.

12. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М.: «Турист». 1979. С. 20-22.

13. Васильева В.В. Физиология человека // Учебное Пособие для средних физкультурных учебных заведений. М.: Физкультура и спорт. 1973. С. 231.

14. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт. 1989. С. 272.

15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1988. С. 331.

16. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учеб. пособие. М.: Академия. 2008. С. 208.

17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки. М.: Советский спорт. 2014. С. 67.

18. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // ТиПФК. 1974. С. 60-62.

19. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. М. 1971. С. 58-62.

20. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. М.: ЦДЮТ и К. 2001. С. 98.

21. Георгиева М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М.П. Георгиева. Воронеж: ВИГПС МЧС России. 2012. С. 90.

22. Георгиева М.П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом на этапе высшего

спортивного мастерства: дисс. канд. пед. наук / М.П. Георгиева. Смоленск: СГАФКСТ. 2013. С. 189.

23. Гилмор Г., Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства. М. 1968. С. 132-145.

24. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. - М.: Физкультура и спорт. 1986. С. 76.

25. Ерактина Т. А. Некоторые способы профилактики утомляемости у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 3. С. 50 - 52.

26. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Физкультура и спорт. 2001. С. 25–58.

27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт. 1966. С. 78-81.

28. Зубков С.А. Пути преодоления трудностей в ориентировании на местности при подготовке юных спортсменов: автореферат диссертации кандидата педагогических наук. М. 1971.

29. Костюнина Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: автореф. дис. доктора пед. наук. – Набережные Челны. 2013. С. 53.

30. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт. 2003. С. 464.

31. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм // Учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТ и К. 2006. С. 63.

32. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) М.: ФЦДЮТ и Т. 2008. С. 95-99.

33. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт. 2004. С. 166.

34. Курилова В.И. Туризм // учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание» и «Начальное военное обучение и физическое воспитание». М.: Просвещение. 1988. С. 6 -8.
35. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний // Учебное пособие. М.: Советский проспект. 2003. С. 124-127.
36. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. М.: Просвещение. 2006. С. 78-85.
37. Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. М.: Турист. 1985. С. 10-12.
38. Моргунов Б.П. Туризм. М.: Просвещение. 1978. С. 8.
39. Магомедов А.М. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. М. 1978. С. 46.
40. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт. 1977. С. 279.
41. Матвеева Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеева. М.: Советский спорт. 2010. С. 340.
42. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка // Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В.Виноградова. 4-е изд., дополнительное. М.: Азбуковедник. 1999. С. 132.
43. Пасечный П. С. Основы организации и управления самостоятельным туризмом. М.: Турист. 1980. С. 143-145.
44. Ганопольский В.И., Дрогова И. А., Новожилова И. М. Роль и задачи спортивно - массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения. М. 1990. С. 22.
45. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: Физкультура и спорт. 1973. С. 216.

46. Реферативные, курсовые и дипломные работы: Учебно-методическое пособие для студ. факультета физической культуры и спорта / В. М. Гелецкий; Красноярский гос. ун-т. Красноярск. 2004. С. 111.
47. Рыжевский Г.Я. Биваки. М.: ЦДЮТ. 1995.
48. Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: автореферат диссертации доктора педагогических наук. М. 1992. С. 47.
49. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс. 2001. С. 169.
50. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. М.: СпортАкадемПресс. 2000. С. 123.
51. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС. 2002. С. 608.
52. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. Москва. 1997. С. 416.
53. Современный словарь иностранных слов: 2-е изд., стер. М.: Русский язык. 1999. С. 627.
54. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Спорт Академии. Пресс. 2001. С. 75-76.
55. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия. 2000. С. 193.
56. Хрипкова А.Г., Антропов М. В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов институтов М.: Посвящение. 1990. С. 121-128.
57. Постановление правительства Российской Федерации № 1163 от 04.11.2014 г. «Об образовании Координационного совета по развитию детского туризма». URL: <http://government.ru/docs/15583/>