

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF METHODS OF SPORTS TRAINING AND CLASSES IN HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Физическая культура. Спорт. Здоровье. 2025. № 3 (6)

Physical Education. Sport. Health, 2025, no. 3 (6)

Научная статья

УДК 796.51

Особенности подготовки обучающихся старшего школьного возраста к спортивным туристским маршрутам

Гончарова Марина Сергеевна¹, Лежнин Роман Александрович²

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия

²Усть-Абаканская спортивная школа, Усть-Абакан, Республика Хакасия, Россия

Аннотация. *Введение.* Туризм как форма активного и дополнительного образования успешно решает специфические задачи физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, оздоровительно-рекреационные. Кроме того, оказывает значительное воспитательное воздействие, что приобретает особо важное значение для подрастающего поколения. Исследователи отмечают, что для прохождения маршрутов необходимо развитие всех двигательных способностей в комплексе с морально-нравственными качествами, что определяет требования к максимально эффективному планированию учебного времени, направленному на совершенствование навыков и качеств, необходимых для безопасного и эффективного прохождения туристских маршрутов. Несмотря на огромное количество методологических подходов, при анализе научно-методической литературы обнаружен явный недостаток сравнительных результатов обучения по разным учебным программам в подготовке обучающихся старшего школьного возраста к спортивным туристским маршрутам, что ставит под вопросом разумность распределения времени на формирование и совершенствование компонентов подготовки. *Методология.* В исследовании приняли участие 40 юношей старшего школьного возраста (16–17 лет), прошедшие медицинское обследование и допущенные к тренировочным занятиям. Все участники эксперимента имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности и степень развития специфических туристских навыков. Исследование уровня физической подготовленности проводилось по контрольным нормативам, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»: бег 30 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, подтягивания из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестирование туристских навыков проводилось в соответствии с программой ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (V ступень, возрастная группа 16–17 лет). Педагогический эксперимент в контрольной и экспериментальной группах проходил

по разным учебно-тренировочным программам. В контрольной группе – по дополнительной общеобразовательной программе «Юный турист-экскурсовод», в экспериментальной группе – по разработанной методике, с преобладанием компонента физической подготовки. Для определения достоверности полученных результатов исследования применялись критерий согласия Пирсона и критерий Стьюдента. *Обсуждение.* По результатам исследования предложена программа подготовки к прохождению туристских маршрутов в учебно-тренировочном процессе, с преобладанием компонента физической подготовки, разработанная по рекомендациям экспертов. *Заключение.* Достоверно доказано повышение качества подготовки занимающихся спортивным туризмом путем увеличения количества практических занятий с целью отработки ключевых навыков и специфических умений.

Ключевые слова: спортивный туристский маршрут; физическая подготовленность; туристские навыки; старший школьный возраст.

Для цитирования: Гончарова М. С., Лежнин Р. А. Особенности подготовки обучающихся старшего школьного возраста к спортивным туристским маршрутам // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2025. – № 3 (6). – С. 7–21.

Scientific article

Features of preparing high school students for sports tourism routes

Goncharova Marina Sergeevna¹, Lezhnin Roman Aleksandrovich²

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

²*Ust-Abakan Sports School, Ust-Abakan, Republic of Khakassia, Russia*

Abstract. *Introduction.* Tourism, as a form of active and supplementary education, successfully addresses specific tasks of physical culture: educational, applied, sports, and health-recreational. In addition, it has a significant educational impact, which is especially important for the younger generation. Researchers note that traversing routes requires the development of all motor abilities in combination with moral and ethical qualities, which determines the requirements for the most effective planning of study time aimed at improving the skills and qualities necessary for the safe and effective passage of tourist routes. However, despite the vast number of methodological approaches, a clear lack of comparative learning outcomes based on different educational programs in preparing senior high school students for sports tourism routes was found during the analysis of scientific and methodological literature, which questions the reasonableness of time allocation for the formation and improvement of preparation components. *Methodology.* The study involved 40 senior high school boys (16–17 years old) who underwent medical examination and were allowed to train. All participants in the experiment had approximately the same level of physical fitness and the degree of development of specific tourist skills. The study of the level of physical fitness was carried out according to control standards, in accordance with the Federal Standard of Sports Training in the sport “Sports Tourism”: 30 m run, standing long jump, standing high jump, pull-ups from hanging on a high bar, torso lift from a supine position. Testing of tourist skills was carried out in accordance with the VFSK GTO program “Tourist Hike with Verification of Tourist Skills” (Stage V, age group 16–17 years). The pedagogical experiment in the control and experimental groups took place according to different training programs. In the control group – according to the

additional general education program “Young Tourist-Guide”, in the experimental group - according to the developed methodology, with a predominance of the physical training component. To determine the reliability of the research results, Pearson's chi-squared test and Student's t-test were used. *Discussion.* According to the results of the study, a training program for passing tourist routes in the training process is proposed, with a predominance of the physical training component, developed according to the recommendations of experts. *Conclusion.* A proven increase in the quality of training for those involved in sports tourism has occurred by increasing the number of practical exercises in order to practice key skills and specific abilities.

Keywords: sports hiking trail; physical fitness; hiking skills; high school age.

For citation: Goncharova M. S., Lezhnin R. A. Features of preparing high school students for sports tourism routes. *Physical Education. Sport. Health*, 2025, no. 3 (6), pp. 7–21.

Введение. Спортивный туризм, являясь сравнительно молодым видом спорта, все больше набирает популярность ввиду как познавательного, так и спортивного компонента, а также коммуникативного, и, как отмечают В. И. Ганопольский, В. Ю. Попчиковский, С. М. Губаненков и другие исследователи, подходит для формирования и совершенствования как физических, так и морально-нравственных качеств подрастающего поколения, а также формирования навыков и умений, которые актуальны для жизненных ситуаций, например, умение вязать узлы, формировать комплект вещей, необходимых для поездки, оказывать первую медицинскую помощь и др. [1–4].

Поскольку одним из источников обогащения обучающихся знаниями родного края, воспитания любви к нему и формирования гражданских понятий и навыков является туристско-краеведческая деятельность, то в нынешних условиях важна ее активизация [5].

Потенциал туризма как средства развития коммуникативных способностей также неоценим, ведь походы немыслимы вне коллектива. В процессе туристско-краеведческой деятельности учащиеся на практике вырабатывают чувство личной ответственности как за собственную безопасность, так и за безопасность коллектива. Таким образом, обучающиеся в объединении дети получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях [6; 7].

Однако масштабирование спортивного туризма ставит задачи подбора и определения максимально эффективного планирования учебного времени, направленного на совершенствование навыков и качеств, необходимых для безопасного и эффективного прохождения туристских маршрутов, а также формирования коллектива, т. к. именно тон взаимоотношений зачастую позитивно либо негативно влияет на качество прохождения маршрута, безопасности относительно травм, скорости преодоления препятствий, как отмечают в своих работах Ю. В. Гранильщиков, П. П. Захаров, Ю. С. Константинов, Е. А. Павлов [8–12]. Также исследователи отмечают, что для прохождения маршрутов необходимо развивать все физические качества в комплексе. Сензитивный возраст для комплексного развития как физических, так и морально-нравственных качеств приходится на 16–17 лет. Данный факт отмечен как физиологами, так и психологами, в частности А. С. Солодковым и Е. Б. Сологуб и др.

Однозначно спортивный туризм как форма активного и дополнительного образования полезен обучающимся, но, несмотря на огромное количество методологических подходов, при анализе научно-методической литературы обнаружен явный недостаток сравнительных результатов обучения по разным учебным программам, что ставит под вопрос разумность распределения времени на формирование и совершенствования компонентов подготовки при работе с обучающимися 16–17 лет с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся.

Цель исследования – повышение уровня развития физической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста как основного компонента в системе подготовки к спортивным туристским маршрутам.

Методология. Исследование проводилось с октября 2024 г. по май 2025 г. на базе Усть-Абаканской спортивной школы Республики Хакасия. Учебно-тренировочный процесс проходил в спортивном зале и на открытых площадках с использованием туристского снаряжения и нестандартного оборудования. Тренировки проводились два раза в неделю продолжительностью по 1,5 ч. Годовой объем учебно-тренировочного времени составил 324 ч.

В исследовании приняли участие юноши старшего школьного возраста (16–17 лет), прошедшие медицинское обследование и допущенные к тренировочным занятиям. Все участники эксперимента ($n = 40$) имели примерно одинаковый уровень физической подготовки и были поделены на две равнозначные группы: контрольную ($n = 20$) и экспериментальную ($n = 20$).

В соответствии с целью и особенностями исследования были определены методы исследования: анализ литературных источников; тестирование, опрос, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ литературных источников показал, что во многих научных изданиях различными авторами затрагивается тема влияния различных видов спорта, в частности туризма, на организм человека, в том числе и подростка. Туризм, как и спорт в целом, оказывает заметное влияние на формирование организма человека, т. к. при нормированных нагрузках идет правильное его формирование.

Тестирования (контрольные испытания) проводились с целью выявления динамики показателей физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп на разных этапах педагогического исследования. Исследование уровня физической подготовленности проводилось по контрольным нормативам, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»: бег 30 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, подтягивания из виса на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине. Тестирование туристических навыков проводилось в соответствии с программой ВФСК ГТО по следующим видам испытаний: разведение костра, лабиринт, спуск по перилам с самонаведением, переправа маятником по бревну, азимутальный ход, топографический диктант.

Опрос проводился среди экспертов и испытуемых с целью получения субъективной оценки показателей и объемов учебно-тренировочного времени по видам подготовки, необходимого для оптимальной подготовленности занимающихся спортивным туризмом к прохождению туристских маршрутов.

Экспертная оценка осуществлялась квалифицированными специалистами – судьями I-й и высшей категории по спортивному туризму г. Новосибирска в количестве 6 человек. Задача экспертов заключалась в определении наиболее важных

направлений подготовки обучающихся старшего школьного возраста к туристским маршрутам.

Педагогический эксперимент состоял в организации учебно-тренировочного процесса по усовершенствованной методике, с преобладанием компонента физической подготовки, направленной на повышение уровня подготовленности обучающихся старшего школьного возраста к спортивным туристским маршрутам.

Методы математической статистики использовались для обработки полученных в ходе исследования данных. Для определения достоверности полученных результатов применялись критерий согласия Пирсона χ^2 (хи-квадрат) и t-критерий Стьюдента.

Обсуждение. На первом этапе исследования был проведен опрос среди экспертов в области спортивного туризма г. Новосибирска и среди обучающихся в количестве 40 человек с целью сравнительного анализа распределения объемов учебно-тренировочного времени на освоение различных видов подготовки, занимающихся спортивным туризмом в учебно-тренировочном процессе. Определялось мнение респондентов о необходимости определенных видов подготовки занимающихся школьников к туристским маршрутам. Предлагалось ответить на вопрос: «Какие качества и навыки необходимы туристам для прохождения маршрута 1–2 координационной сложности?» и два варианта ответа: «да» или «нет».

Весь перечень основных компонентов подготовки школьников к прохождению туристских маршрутов был разделен на следующие блоки: 1) физическая подготовка; 2) психологическая подготовка; 3) техническая подготовка; 4) теоретическая подготовка.

Абсолютное большинство экспертов согласилось с необходимостью проведения работы над формированием и совершенствованием таких физических качеств, как выносливость, координационные способности, сила и быстрота.

Среди личностных качеств и психических процессов, работа над которыми является необходимой, эксперты в абсолютном большинстве отмечают внимание, ответственность, гибкость, бдительность. Второстепенными качествами, по мнению экспертов, являются инициативность, смелость, созидание и творчество, самоуверенность, лидерство.

Среди умений технической подготовки абсолютное большинство экспертной группы выразили свое согласие с важностью таких умений, как преодоление естественных препятствий, страховка (а именно, самостраховка и страховка другого туриста), ориентирование на месте, спасательные работы, знание туристических узлов, умение пользоваться туристическим инвентарем, преодоление ледопадов большой крутизны, умение ходить в связках.

Из блока теоретической подготовки абсолютное большинство экспертной группы (100 %) подтвердили необходимость теоретической подготовки по следующим направлениям: изучение правил техники безопасности на маршруте, знание туристической терминологии, разработка туристических маршрутов, составление раскладки по питанию, комплектование медицинской аптечки, знание физико-географического и туристско-классификационного районирования России, знание требований по нормативам присвоения спортивных разрядов по прохождению туристских маршрутов

Для наглядности полученные результаты анкетирования экспертов отражены на рисунке 1.

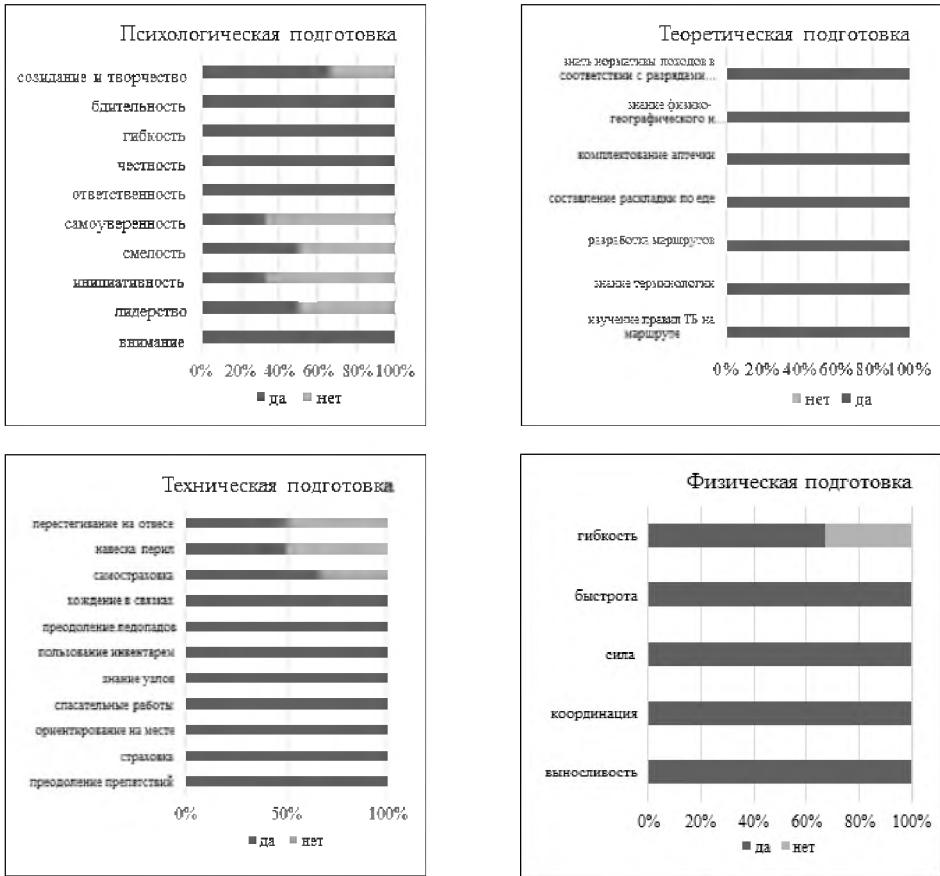


Рис. 1. Результаты экспертной оценки по основным компонентам подготовки школьников к прохождению туристских маршрутов

Анализируя результаты, полученные в ходе опроса обучающихся старшего школьного возраста, были сделаны следующие выводы.

В блоке «Физическая подготовка» абсолютное большинство респондентов (100 %) выделили только физическое качество «Выносливость». Важность координационных, силовых и скоростных способностей как необходимых качеств для прохождения туристского маршрута отметили от 45 до 67,5 % респондентов.

В блоке «Психологическая подготовка» абсолютное большинство отметили такие важные психологические качества, как инициативность, смелость, ответственность. Менее важными качествами, по мнению обучающихся, являются «бдительность» (70 %), «способность к созиданию и творчеству» (67,5 %), «честность» (65 %) и «гибкость мышления» (52,5 %).

В блоке «Техническая подготовка» абсолютным большинством респондентов-школьников были определены важными: умения преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на месте, проводить спасательные работы.

В теоретическом блоке 100 % школьников отметило «необходимость знаний правил техники безопасности на маршруте», «составление раскладки по питанию» и «комплектацию медицинской аптечки».

Для наглядности полученные данные отражены на рисунке 2.

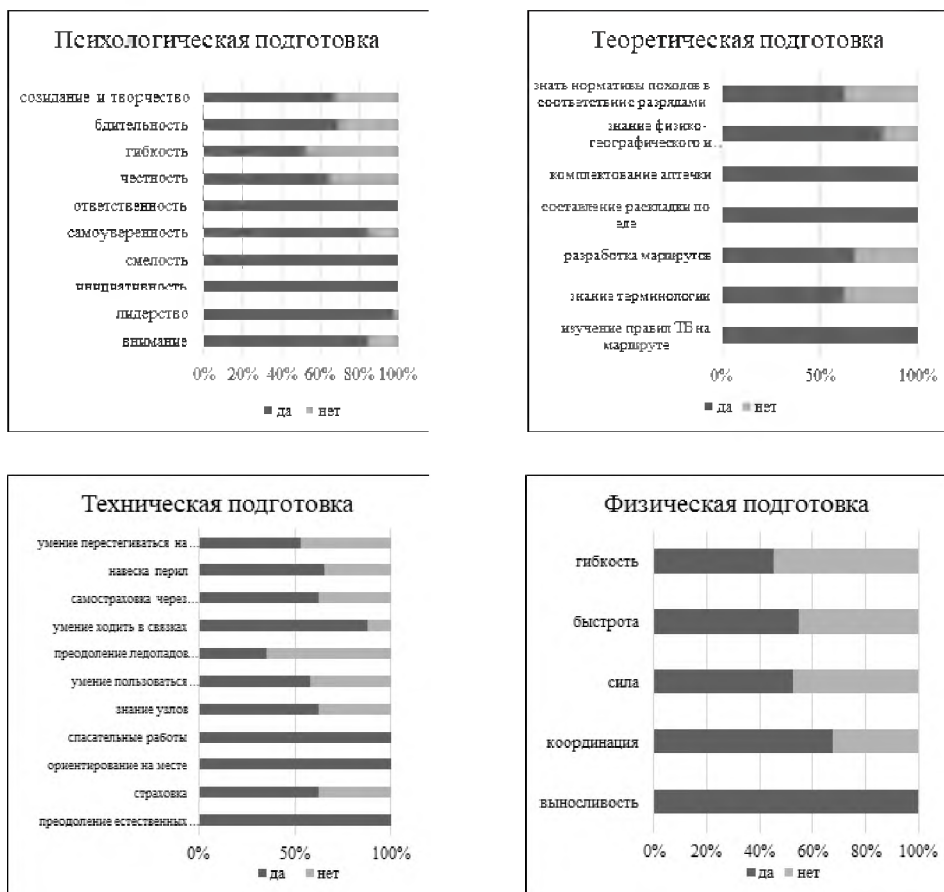


Рис. 2. Результаты анкетного опроса школьников по основным компонентам подготовки к прохождению туристских маршрутов

По полученным результатам по каждому блоку подготовки был определен среднестатистический процент положительных ответов экспертов и обучающихся старшего школьного возраста. Данные были сгруппированы в таблицу 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ положительных отзывов в опросе по блокам подготовки (в %)

Наименование блоков подготовки	Категории		Критерий Пирсона χ^2
	Обучающиеся	Эксперты	
Физическая подготовка	54	93	$p < 0,01^*$
Психологическая подготовка	82	73	$p > 0,05$
Техническая подготовка	61	88	$p < 0,01^*$
Теоретическая подготовка	72	100	$p < 0,01^*$

Примечание: * – различия между группами испытуемых статистически достоверные.

На основании статистически достоверно полученных данных была скорректирована базовая программа подготовки занимающихся спортивным туризмом, с пе-

пераспределением учебно-тренировочного времени на физическую, техническую и теоретическую подготовку, повысив качество подготовки путем увеличения практических занятий с целью отработки ключевых навыков и умений.

Перед началом эксперимента было проведено контрольное тестирование участников экспериментальной и контрольной групп, результаты которого показали, что у испытуемых примерно одинаковый уровень развития физических качеств. Среднестатистические результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты тестирования физической подготовленности
в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента**

Контрольные испытания	Исследуемая группа	Результаты тестирования		
		X ± m	t-критерий Стьюдента	p
Бег 30 м (с)	КГ	5,31 ± 0,06	0,07	p>0,05
	ЭГ	5,33 ± 0,062		
Прыжок в длину с места (см)	КГ	175 ± 1,2	0,06	p>0,05
	ЭГ	175,1 ± 1,21		
Прыжок в высоту с места (см)	КГ	127,5 ± 1,1	0,95	p>0,05
	ЭГ	127,6 ± 1,1		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	КГ	9,8 ± 0,27	0,89	p>0,05
	ЭГ	9,85 ± 0,26		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	КГ	37 ± 0,4	0,85	p>0,05
	ЭГ	37,1 ± 0,37		

Примечание: * – различия между группами испытуемых статистически достоверные.

Результаты математической обработки данных развития скоростно-силовых, силовых, скоростных способностей и силовой выносливости в начале эксперимента показали, что различия недостоверны, что подтверждает однородность обеих групп.

Также на констатирующем этапе эксперимента были проведены контрольные испытания (тесты) по нормативу ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (V ступень, возрастная группа 16–17 лет). Оценивался уровень развития таких умений, как разведение костра, прохождение лабиринта, умение спускаться по перилам с самонаведением; также владение навыками организации и осуществления переправы маятником по бревну, пользования компасом в упражнениях «Азимутальный ход». Последним испытанием являлся топографический диктант.

Результаты тестирования в соответствии с вышеуказанными испытаниями в контрольной и экспериментальной группах показали, что у испытуемых примерно одинаковый уровень развития специфических туристских навыков. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Результаты тестирования по нормативу ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

Контрольные испытания	Исследуемая группа	Результаты тестирования		
		$X \pm m$	t-критерий Стьюдента	p
Разведение костра (с)	КГ	225,2 \pm 11,3	0,07	p>0,05
	ЭГ	224,1 \pm 11,4		
Лабиринт (с)	КГ	122,2 \pm 3,1	0,28	p>0,05
	ЭГ	123,5 \pm 3,4		
Спуск по перилам с самонаведением (с)	КГ	178,7 \pm 5,921	0,04	p>0,05
	ЭГ	178,9 \pm 5,65		
Переправа маятником по бревну (с)	КГ	173,5 \pm 5,51	0,22	p>0,05
	ЭГ	175,2 \pm 5,58		
Азимутальный ход (с)	КГ	260,7 \pm 10,3	0,41	p>0,05
	ЭГ	266,5 \pm 9,81		
Топографический диктант (кол-во правильных ответов)	КГ	33,6 \pm 1,3	0,45	p>0,05
	ЭГ	37,73 \pm 1,5		

Примечание: * – различия между группами испытуемых статистически достоверные.

Математическая обработка данных относительно развития специфических туристских умений в начале экспериментальной работы показала, что различия недостоверны, что подтверждает однородность обеих групп.

Количественный анализ испытуемых, выполнивших требования норматива ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» на констатирующем этапе эксперимента представлен в таблице 4.

Таблица 4

Количество испытуемых, выполнивших норматив ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» на констатирующем этапе эксперимента (в %)

Исследуемая группа	Результаты тестирования					
	Разведение костра	Лабиринт	Спуск по перилам с самонаведением	Переправа маятником по бревну	Азимутальный ход	Топографический диктант
Экспериментальная группа	15 %	50 %	50 %	60 %	70 %	15 %
Контрольная группа	15 %	50 %	55 %	65 %	80 %	0 %

Анализ полученных данных на начало эксперимента показывает недостаточный уровень владения специфическими туристскими навыками как в контрольной, так и в экспериментальной группе по вышеуказанному нормативу ГТО. Так, только 15 % в ЭГ и КГ (по 3 человека) обладают достаточно развитым умением «Разведение костра». Одинаковое количество тестируемых, по 10 школьников ЭГ и КГ

(50 %), успешно выполнили упражнение «Лабиринт». «Спуск по перилам с самонаведением» достаточно быстро по временным нормативам был выполнен 10 тестируемыми ЭГ (50 %) и 11 испытуемыми КГ (55 %). «Переправа маятником по бревну» успешно выполнена только 12 детьми ЭГ (60 %) и 13 учащимися КГ (65 %). Максимально успешно был выполнен тест относительно владения компасом «Азимутальный ход», по результатам которого 14 обучающихся ЭГ (70 %) и 16 учащихся КГ (80 %) осуществили обозначенные задачи в установленное для этого время. По результатам топографического диктанта ни один из участников КГ не выполнил зачетных требований, в ЭГ только 3 испытуемых показали положительный результат (15 %).

На формирующем этапе эксперимента подготовка обучающихся к туристическим маршрутам в контрольной и экспериментальной группах проходила по разным программам. В контрольной группе – по дополнительной общеобразовательной программе «Юный турист-экскурсовод», в экспериментальной группе – по разработанной методике, с преобладанием компонента физической подготовки (табл. 5).

Таблица 5

Распределение учебно-тренировочного времени
по программам туристской подготовки обучающихся 16–17 лет

Наименование программы	Наименование тем и разделов										Всего часов		ИТОГО за период обучения
	Основы туристской подготовки		Топография и ориентирование		Краеведение		Основы гигиены и первая доврачебная помощь		Общая и специальная физическая подготовка				
	практические	теоретические	практические	теоретические	практические	теоретические	практические	теоретические	практические	теоретические	практические	теоретические	
ДОП «Юный турист-экскурсовод»	51	84	42	48	15	24	15	21	15	9	138	186	324
Программа подготовки по экспериментальной методике	45	63	48	22	6	15	21	15	73	15	193	130	324

Стоит отметить, что ключевым различием между данными методическими подходами является соотношение теоретических и практических занятий. Так, в экспериментальной группе теоретическим занятиям посвящено 130 ч., а практическим – 193, в контрольной группе – практическим занятиям в соответствии с программой посвящено только 138 ч., а теоретическим – 186 ч. учебно-тренировочного времени, что в соответствии с теорией системно-деятельностного подхода, по мнению экспертов, несколько неверно, т. к. независимо от наличия или отсутствия теоретических знаний максимально важным в обучении спортивному туризму является практика.

Рассматривая процентное соотношение распределения учебно-тренировочного времени в ЭГ и КГ, мы составили таблицу 6, которая позволяет более наглядно представить различия в данных соотношениях.

После внедрения экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы нами было проведено повторное тестирование участников педагогического эксперимента. Рассмотрим и проанализируем полученные результаты экспериментальной работы относительно развития физических качеств, по сравнению с результатами, полученными на констатирующем этапе (табл. 7).

Таблица 6

**Сравнительный анализ распределения учебно-тренировочного времени
в исследуемых группах (в %)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов в %					
		Всего		Практические		Теоретические	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Основы туристской подготовки	41,63	33,34	15,7	13,9	25,9	19,44
2	Топография и ориентирование	27,8	21,74	13	14,8	14,8	6,94
3	Краеведение	12,03	6,48	4,63	1,85	7,4	4,63
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	11,11	11,11	4,63	6,48	6,48	4,63
5	Общая и специальная физическая подготовка	7,4	27,33	4,63	22,7	2,77	4,63
ИТОГО за период обучения		100	100	42,6	59,7	57,4	40,3

Таблица 7

**Среднестатистические результаты тестирования физических качеств
в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента**

Контрольные испытания	Исследуемая группа	Результаты тестирования			
		$X \pm m$	σ	t	p
Бег 30 м (с)	КГ	$5,2 \pm 0,07$	0,32	1,08	$p > 0,05$
	ЭГ	$5,09 \pm 0,06$	0,2		
Прыжок в длину с места (см)	КГ	$177,5 \pm 1,08$	4,9	3,72	$p < 0,01^*$
	ЭГ	$183,5 \pm 1,2$	5,9		
Прыжок в высоту с места (см)	КГ	$130,0 \pm 0,96$	4,4	1,88	$p > 0,05$
	ЭГ	$132,8 \pm 1,1$	5,03		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	КГ	$10,4 \pm 0,19$	0,9	6,55	$p < 0,01^*$
	ЭГ	$13,25 \pm 0,39$	1,8		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	КГ	$37,75 \pm 0,29$	1,37	8,7	$p < 0,01^*$
	ЭГ	$42,05 \pm 0,4$	2,1		

Примечание: * – различия между группами испытуемых статистически достоверные.

Математическая обработка данных уровня развития физических качеств на контрольном этапе эксперимента показала, что различия достоверно значимы по следующим контрольным тестам: прыжок в длину с места $t = 3,72$ ($p < 0,01$), подтягивание

из вися на высокой перекладине $t = 6,55$ ($p < 0,01$) и поднимание туловища из положения лежа на спине $t = 8,7$ ($p < 0,01$).

Недостаточно значимые результаты были получены по тестам, которые характеризуют скоростные качества (бег 30 м) и скоростно-силовые способности в упражнении «Прыжок в высоту с места» ($p > 0,05$).

Также было повторно проведено тестирование на определение степени владения специфическими туристскими навыками. Результаты тестирования в соответствии с вышеуказанными упражнениями в контрольной и экспериментальной группах отразили, что у испытуемых различный уровень развития специфических туристских навыков. Результаты успешности выполнения тестов обеих групп представлены в таблице 8.

Таблица 8

Количество испытуемых, выполнивших норматив ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» на контрольном этапе эксперимента (в %)

Исследуемая группа	Результаты тестирования					
	Разведение костра	Лабиринт	Спуск по перилам с самонаведением	Переправа маятником по бревну	Азимутальный ход	Топографический диктант
ЭГ	90 %	100 %	100 %	100 %	90 %	90 %
КГ	45 %	95 %	100 %	100 %	80 %	75 %

Сравнительный анализ полученных данных до и после эксперимента показывает повышение уровня владения специфическими туристскими навыками как в экспериментальной, так и в контрольной группе по нормативу ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

В упражнении «Разведение костра» контрольное испытание успешно выполнили 18 обучающихся ЭГ (90 %), менее успешно справились с тестом учащиеся КГ – 9 человек (45 %). В упражнении «Лабиринт» абсолютное большинство (100 %) учащихся ЭГ и 18 занимающихся КГ (90 %) завершили задание в указанные временные рамки. Контрольные испытания «Спуск по перилам с самонаведением» и «Переправа маятником по бревну» абсолютным большинством выполнили учащиеся как в ЭГ (100 %), так и в КГ (100 %). Задание по определению умения пользоваться компасом «Азимутальный ход» выполнили 19 юных туристов ЭГ (90 %) и 16 занимающихся в КГ (80 %). Топографический диктант успешно прошли 19 юных туристов ЭГ (90 %) и 15 занимающихся КГ (75 %).

Для определения достоверности полученных результатов владения специфическими туристскими навыками была проведена математическая обработка, результаты которой представлены в таблице 9.

Математическая обработка данных уровня развития туристических навыков на контрольном этапе эксперимента показала, что достоверно значимы различия по следующим контрольным испытаниям: разведение костра $t = 5,11$ ($p < 0,01$), «Лабиринт» $t = 2,59$ ($p < 0,05$), спуск по перилам с самонаведением $t = 2,52$ ($p < 0,05$), «Азимутальный ход» $t = 3,86$ ($p < 0,01$) и топографический диктант $t = 6,71$ ($p < 0,01$).

Среднестатистические результаты тестирования по нормативу ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» КГ и ЭГ после эксперимента

Контрольные испытания (тесты)	Исследуемая группа	Результаты тестирования			
		$\bar{X} \pm m$	σ	t	p
Разведение костра (с)	КГ	192,15 ± 5,2	24,1	5,11	p<0,01*
	ЭГ	165,6 ± 3,3	15,5		
Лабиринт (с)	КГ	111 ± 2,5	11,4	2,59	p<0,05*
	ЭГ	101,85 ± 2,5	11,6		
Спуск по перилам с самонаведением (с)	КГ	164,3 ± 2,7	12,6	2,52	p<0,05*
	ЭГ	153,95 ± 3,1	14,39		
Переправа маятником по бревну (с)	КГ	164,5 ± 2,8	12,8	1,63	p>0,05
	ЭГ	157,35 ± 2,71	12,4		
Азимутальный ход (с)	КГ	260,6 ± 7,04	32,31	3,86	p<0,01*
	ЭГ	219,95 ± 7,82	35,8		
Топографический диктант (кол-во правильных ответов)	КГ	40,45 ± 1,1	5,2	6,71	p<0,01*
	ЭГ	48,3 ± 0,4	2,1		

Примечание: * – различия между группами испытуемых статистически достоверные.

Недостаточно значимые результаты были получены в упражнении «Переправа маятником по бревну» $t = 1,63$ ($p > 0,05$).

Закключение. Таким образом, применение программы с преобладанием компонента физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, разработанной по рекомендациям экспертов, позволило достоверно значимо повысить уровень развития физических качеств обучающихся 16–17 лет, занимающихся спортивным туризмом по силовой выносливости (поднимание туловища из положения лежа на спине), скоростно-силовым способностям (прыжок в длину с места) и силовым качествам (подтягивание из виса на высокой перекладине). Повышение уровня физической подготовленности занимающихся спортивным туризмом улучшило показатели специфических туристских навыков (в 5 контрольных испытаниях из 6 тестов), что позволило совершенствовать подготовку обучающихся старшего школьного возраста к спортивным туристским маршрутам.

Список источников

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование: учебник. – М.: Академия, 2017. – 224 с.
2. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
3. Губаненков С. М. Об особенностях реализации потенциала занятий туризмом // Педагогический вестник. – 2017. – № 1. – С. 6–9.
4. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.
5. Константинов Ю. С., Слюсарев Л. П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: уч.-метод. пособие. – М.: МосгорСЮТУР, 2011. – 352 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм в системе дополнительного образования детей // Актуальные вопросы реализации стратегии развития внутрен-

него и въездного туризма в Российской Федерации: сборник материалов итоговой конференции профессорско-преподавательского и научного состава РГУФКСМиТ. – М.: ИТРРиФ РГУФКСМиТ, 2012. – С. 37–38.

7. Константинов Ю. С., Зорина Г. И., Маслов А. Г. Организация и проведение туристских походов с учащимися: уч.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2011. – 208 с.

8. Белякова И. В., Павлов Е. А. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования // Наука, фитнес, рекреация – 2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием (г. Москва, 6–7 апреля 2017 г.). – М.: Изд-во РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2017. – С. 41–46.

9. Гранильщиков Ю. В. Семейный туризм. – М.: Профиздат, 1983. – 111 с.

10. Павлов Е. А., Белякова И. В. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма // Сервис в России и за рубежом. – 2016. – Т. 10, № 3 (64). – С. 53–59.

11. Скок Н. В., Янцер О. В. Туристская подготовка школьников при реализации программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 93–98.

12. Чепкасова И. В., Павлов Е. А. Дозирование физических нагрузок детей 11–13 лет, занимающихся спортивным туризмом: монография. – М.: Сам Полиграфист, 2022. – 120 с.

References

1. Vyatkin L. A., Sidorchuk E. V. Tourism and sport orientation: textbook. Moscow: Academy, 2017, 224 p. (In Russian)

2. Ganopolsky V. I., Beznosikov E. Ya., Bulatov V. G. Tourism and sport orientation: textbook for physical culture institutes and colleges. Moscow: Physical education and sport, 1987, 240 p. (In Russian)

3. Gubanenko S. M. On the features of implementing the potential of tourism activities. *Pedagogical Bulletin*, 2017, no. 1, pp. 6–9. (In Russian)

4. Popchikovskiy V. Yu. Organization and conducting of tourist hikes. Moscow: Profizdat, 1987, 224 p. (In Russian)

5. Konstantinov Yu. S., Slyusarev L. P. Tourist and local history activities in schools: a teaching and methodological guide. Moscow: MosgorSYUTUR, 2011, 352 p. (In Russian)

6. Konstantinov Yu. S. Youth tourism in the system of additional education for children. Current issues in implementing the strategy for the development of domestic and incoming tourism in the Russian Federation: Proceedings of the Final Conference of the Faculty and Research Staff of RGUFKSMIT. Moscow: ITRRiF RGUFKSMIT, 2012, pp. 37–38. (In Russian)

7. Konstantinov Yu. S., Zorina G. I., Maslov A. G. Organization and conducting of tourist hikes with students: a teaching and methodological guide. Moscow: Soviet Sport, 2011, 208 p. (In Russian)

8. Belyakova I. V., Pavlov E. A. The educational potential of youth tourism in the system of additional education. Science, fitness, recreation – 2017: Proceedings of the All-Russian Conference with International Participation (Moscow, April 6–7 2017). Moscow: Publishing House in the RGUFKSMIT (GTSOLIFK), 2017, pp. 41–46. (In Russian)

9. Granilshchikov Yu. V. Family tourism. Moscow: Profizdat, 1983, 111 p. (In Russian)

10. Pavlov E. A., Belyakova I. V. Comparative analysis of the development indicators of youth tourism in the system of additional education and sports tourism. *Service in Russia and Abroad*, 2016, vol. 10, no. 3 (64), pp. 53–59. (In Russian)

11. Skok N. V., Yantser O. V. Tourist training for school students in the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex program. *Pedagogical Education in Russia*, 2014, no. 9, pp. 93–98. (In Russian)

12. Chepkasova I. V., Pavlov E. A. Dosing physical loads for children aged 11–13 engaged in sports tourism: monograph. Moscow: The printer himself, 2022, 120 p. (In Russian)

Информация об авторах

М. С. Гончарова, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0003-0077-6936>, prep_goncharova@mail.ru

Р. А. Лежнин, тренер-преподаватель, Усть-Абаканская спортивная школа, Усть-Абакан, Республика Хакасия, Россия, lezhnin_roman@mail.ru

Information about the authors

M. S. Goncharova, Senior Teacher at the Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0003-0077-6936>, prep_goncharova@mail.ru

R. A. Lezhnin, Trainer-Teacher, Ust-Abakan Sports School, Ust-Abakan, Republic of Khakassia, Russia, lezhnin_roman@mail.ru

Поступила: 10.07.2025

Принята к публикации: 04.09.2025

Received: 10.07.2025

Accepted for publication: 04.09.2025