

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Абинский район
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»
муниципального образования Абинский район

**СИСТЕМА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВ ДЛЯ
УЧАСТИЯ В ГОРНОМ ПОХОДЕ I КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ
(методические рекомендации)**

**Автор - составитель:
Слюсарь Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Дом детского творчества»
муниципального образования
Абинский район**

г.Абинск
2018 г

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. СИСТЕМА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ГОРНОМ ПОХОДЕ I КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ	5
1.1. Система отбора спортсменов туристов.	5
1.2. Анатомо-физиологические особенности подростков в возрасте 12-15 лет	9
1.3. Структура тренировочного процесса в спортивном туризме	13
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1. Анализ литературных источников	19
2.2. Педагогические исследования	20
2.3. Педагогический эксперимент	21
2.4. Организация исследования	22
ГЛАВА III. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМА ОТБОРА ЮННЫХ СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ГОРНОМ ПОХОДЕ I КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ	23
3.1. Обсуждение результатов исследования	23
3.2. Результаты тестирования и их обсуждение	30
ВЫВОДЫ	32
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	34
ЛИТЕРАТУРА	36

ВВЕДЕНИЕ.

Актуальность. Актуальность обращения к проблеме отбора спортсменов туристов обуславливалась рядом причин.

Анализ спортивных походов юных туристов показал, что неудачи часто постигают туристов вследствие допущенных типичных ошибок, причем имеющих постоянное по характеру происхождение. В этом плане отбор спортсменов в туризме, критерием эффективности, которого служат безопасность, высокие и стабильные результаты, является основой безопасности и спортивной эффективности спортсменов туристов и спортивных групп и целом.

Характерной особенностью тренировки в туризме является то, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличной от условий самого путешествия, так как невозможно смоделировать все сложности планируемого похода. В тоже время уровень готовности спортсмена и команды должен быть гарантировано выше сложности маршрута, который предстоит пройти.

Следует обратить внимание, что в туризме риск является условием деятельности, т.е. действия осуществляются в условиях объективно существующей опасности. Выбор варианта поведения в условиях опасности (т.е. риск выбора) определяется с одной стороны объективно действующими ситуативными факторами, с другой - индивидуальными качествами субъекта, т.е. спортсмена.

Статистические данные о несчастных случаях в горах в последнее десятилетие, к сожалению, характеризуются тенденцией их роста. Анализ причин несчастных случаев показал, что главными из них является недостаточная подготовленность туриста практически во всех видах подготовки (технической, физической, тактической, психологической, теоретической и др.). Это определяет настоятельную необходимость обращения к проблеме кристаллизации взглядов на системность отбора спортсменов в туризме и определении основных путей её решения.

Таким образом, несмотря на наличие определённого количества научной и популярной литературы, в которой рассматриваются проблемы горного туризма, теоретические и методические основы отбора спортсменов - горных туристов еще не достаточно разработаны.

Объект исследования – процесс подготовки юных спортсменов - туристов.

Предмет исследования - система отбора юных спортсменов–туристов.

Цель исследования - теоретически обосновать, разработать и экспериментально подтвердить систему отбора юных туристов к совершению походов I категории сложности в условиях высокогорья.

Гипотеза исследования–Создание системы отбора юных туристов с учетом специфических особенностей соревновательной деятельности и подготовки позволит повысить безопасность и результативность спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Установить структуру тренировочного процесса в спортивном туризме.
2. Определить методы текущего, этапного и комплексного контроля уровня подготовленности юных спортсменов в процессе подготовки и совершения путешествий I категории сложности.

Теоретическая значимость.

Существенно уточнены теоретико-методические представления о взаимосвязи видов подготовки юных спортсменов - туристов.

Практическая значимость.

Результаты исследования могут быть основой для системного подхода к отбору юных туристов.

Структура работы состоит из введения, трех глав, выводов и списка литературы, включающего 30 источников. Работа иллюстрирована 6 таблицами.

ГЛАВА I. СИСТЕМА ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ТУРИСТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ГОРНОМ ПОХОДЕ I КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ.

1.1 Система отбора спортсмена туриста

Туризм с его экстремальными ситуациями, сопряженными с повышенным риском, вызывает необходимость воспитания морально-волевых качеств и формирования психофизической устойчивости к неблагоприятным воздействиям у занимающихся.

Среди всех видов туризма - горный туризм характеризуется наибольшей физической нагрузкой. При длительных походах с тяжёлыми рюкзаками в условиях высокогорья предъявляются исключительно высокие требования к функциям дыхательной и сердечно-сосудистой систем спортсмена.

Спортивные горные походы первых категорий сложности предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов, недостаточный уровень которой нередко приводит к нарушению в функциональных системах организма, травмам и заболеваниям, а нередко и к несчастным случаям.

Особое значение в организации учебно-тренировочного процесса и самого похода имеют объективные методы контроля как важнейшее условие для определения оптимальных путей повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов-туристов средней квалификации.

Однако на сегодняшний день в практике спортивного туризма, и горного туризма, в частности, отсутствует эффективная система средств и методов контроля общей и специальной физической подготовки. В работах П.Т. Собенко «Физическая подготовка альпинистов и горных туристов», Киев: «Здоровье», 1986 г., «Школа альпинизма составители П.П. Захаров и Т.В. Степенко, М:Ф и С, 1989 г. со ссылкой на сложившуюся

практику приводятся контрольные нормативы по физической подготовке, о методах контроля речь идет значительно реже, в частности, в автореферате диссертации Буйленко В.Ф. «Методы контроля физической подготовленности туристов массовых разрядов», Москва, ВНИИФК, 1986 г.

На сегодняшний день практически отсутствует система контроля уровня технической подготовки спортсмена-туриста и команды-группы в целом.

Подводя итоги дискуссиям с коллегами можно сказать, что многие ведущие тренеры считают целесообразным проведение контрольных проверок уровня технической подготовленности спортсменов в виде индивидуальных соревнований (в том числе и связок), организованных по действующим правилам.

Основная тактическая единица в горном туризме - связка, двойка. Критерии качества работы связки - правильное распределение функций, согласованность исполнения необходимых приёмов каждым партнёром, непринужденное и рациональное использование верёвки и специального снаряжения, надёжность страховки и само страховки, управление движением, полное использование времени. При взаимодействии связок в группе следует исходить из тех же критериев.

На сегодняшний день практически отсутствует методика эффективного оперативного контроля качества тактической подготовки отдельных спортсменов.

Только плод групповой, к сожалению, не всегда тактической мысли - заявочные документы на совершение путешествия, внимательно изучаются и обсуждаются в маршрутно-квалификационной комиссии. К настоящему времени не получило широкого применения использование ситуационных задач при совершенствовании тактической подготовки.

На сегодняшний день в туризме практически нет контроля уровня психологической подготовки, хотя в практике альпинизма в правилах есть нормативное требование «схоженности» участников группы, что

способствует созданию должного психологического климата в группе.

Практически отсутствует психологический контроль подготовки в группах на маршрутах, хотя его организация не представляет трудности.

Уходит в прошлое такая форма психологической подготовки как групповая дискуссия, практически не применяются психологические задачи и сюжетные игры.

Успехи в спортивной деятельности человека во многом зависят от своевременного начала занятий тем или иным видом спорта, а также от того, насколько устойчиво сформировался у него осознанный интерес к избранному виду. В этих целях для детей и подростков организуются специальные мероприятия по отбору, начало которого связано с ориентацией на последующие систематические занятия спортом.

Методика отбора для занятий спортивным туризмом это направленное педагогическое действие, состоящее в том, что у каждого человека есть сложившиеся представления о занятиях физической культурой и спортом, а также в том, что при определенных условиях у него могут проявиться в той или иной мере спортивные наклонности и способности, удовлетворить которые помогут занятия избранным видом спорта. Выявить эти наклонности и способности, сформировать предпосылки, способствующие началу активных занятий конкретным видом спорта для достижения в нем высоких результатов, - такова в целом задача отбора.

Направленность, характер и содержание ориентации и отбора в спортивном туризме имеют по сравнению с другими видами спорта некоторые особенности. Даже сама процедура выявления способностей человека с учетом его анатомо-физиологических признаков, играющих важную роль в приобщении к тому или иному виду спорта, в туризме несколько иная. Так, спортивный отбор обусловлен конкретными действиями по оценке потенциальных возможностей человека для выявления соответствий антропометрических и морфофункциональных данных модели спортсмена, а также его двигательных качеств.

При отборе занимающихся спортивным туризмом, необходимо прежде всего исходить из того, что спортивный туризм как, средство физического воспитания отличается доступностью, прикладным характером. Определенным уровнем двигательных качеств, умений и навыков, формирующихся посредством занятий туризмом, должен владеть каждый человек. К тому же высокий спортивный результат в спортивном туризме достигается только коллективными действиями группы. В спортивном туризме высокие результаты достигаются за счет отработанных длительной практикой таких личностных качеств, как коллективизм, умение подчинять личностные интересы общественным, чувство ответственности за порученное дело, дисциплинированность, инициатива, творчество. В роли своеобразного естественного регулятора в отборе для участия в спортивных походах наиболее опытных и подготовленных спортсменов выступает как стимулирующий фактор сама спортивная классификация.

Приобщение к занятиям спортивным туризмом начинается в основном с общеобразовательной школы. В последние годы все шире распространяется практика приобщения к занятиям туризмом и детей дошкольного возраста в рамках семейного самостоятельного туризма. Для повышения эффективности ориентации и отбора детей и подростков в туризм существует широкая программа спортивно-массовых внутришкольных мероприятий, организуемых преподавателями физкультуры с опорой на физкультурный актив, весь педагогический коллектив, родительский комитет.

Двигательные качества, специальные умения и навыки, необходимые для занятий спортивным туризмом, - дело наживное. Однако надо добиваться, чтобы выбор учащимися активной туристской деятельности был сознательным. Следует заранее объяснить специфику занятий спортивным туризмом, связанную с проявлением высокой выносливости и морально-волевых качеств, высоким уровнем организованности туристов, строгим соблюдением правил по технике безопасности.

Знания, умения и навыки, приобретенные учащимися в процессе занятий спортивным туризмом, - хорошая база для начала регулярных занятий спортивным ориентированием, ибо туризм, как никакое другое средство, способствует становлению и последующему совершенствованию спортсмена. Кстати, занимающиеся спортивным ориентированием нередко переходят в туризм, где продолжают совершенствовать свои умения и навыки.

Необходимо последовательно пройти все стадии формирования соответствующих умений и навыков, начиная с походов выходного дня и походов на значок "Турист России". В дальнейшем сама система разрядных требований по туризму Единой всероссийской спортивной классификации срабатывает в качестве критерия последовательного отбора для допуска занимающихся туризмом к участию в категорийных походах.

1.2. Анатомо-физиологические особенности подростков в возрасте 12-15 лет

В работе с юными туристами необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма, которые являются важными показателями.

В процессе роста и развития организм ребенка во всех функциональных системах претерпевает постоянные изменения. Так, например, максимальные темпы роста у девочек в 11-12 лет, у мальчиков - в 13-14 лет, по 6-7см. в год. Максимальный прирост мышечной массы отмечается у девочек в возрасте 13, у мальчиков 14 лет, по 4-5кг. в год. К 14-15 годам развитие мышечно-связочного аппарата достигает высокого уровня, а тканевая дифференциация в скелетных мышцах уже мало отличается от мышц взрослых людей. Одновременно с увеличением мышечной массы происходит интенсивное нарастание силы мышц, которое, правда, несколько отстает от роста массы тела. Активизируется деятельность половых и

эндокринных желез, начинается половое созревание, которое вносит свои коррективы в процессы роста и развития. Однако, в функциональном отношении организм ребенка еще не устойчив, часто подвергается заболеваниям и срывам.

В возрасте 12-15 лет определяется более четко соотношение различных частей тела, тип телосложения, которые имеют определяющее значение в выборе спортивной специализации. Учеными доказано, что тип телосложения и спортивные достижения тесно взаимосвязаны. При этом тип телосложения генетически обусловлен и почти не поддается влиянию тренировок.

На спортивные достижения в спортивном туризме влияют не только размеры тела (рост и вес), но и соотношение частей тела, конституционные особенности подростков.

Одной из характерных особенностей современного спорта является дальнейшая интенсификация тренировочного процесса и снижение возрастного ценза на всех этапах подготовки юных спортсменов. Подобная тенденция привела к тому, что в настоящее время во многих видах спорта проводится 5-12 тренировок в неделю, а на соревнованиях различного масштаба все чаще участвуют и нередко становятся победителями дети, не достигшие совершеннолетия. Подобное явление не имеет однозначного объяснения.

Наблюдаемые за последние 120-150 лет в разных странах ускорение темпов роста, увеличение тотальных размеров тела от поколения к поколению, более ранние сроки наступления полового созревания получили название «акселерация». Термин «акселерация» применительно к подобным тенденциям в развитии детей школьного возраста был предложен лейпцигским врачом Е. Koch. В литературе также встречается термин «seculartrend» (вековая тенденция), по сравнению с термином акселерация понятие более широкое, охватывающее весь комплекс морфофункциональных изменений современного человека. Нередко термины

акселерация и эпохальный сдвиг используют как синонимы, хотя каждый из них имеет самостоятельное значение. В связи с такими различными толкованиями терминов необходимо уточнить понятие «эпохальный сдвиг» и «акселерация». Под «эпохальным сдвигом» следует понимать увеличение тотальных размеров тела, снижение возраста начала созревания, ускорение темпов развития, уменьшение ростового периода, увеличение продолжительности детородного периода и общей продолжительности жизни, а также длительности периода трудоспособности. Термин «акселерация» означает увеличение тотальных размеров тела, ускорение темпов роста и развития у представителей одновозрастной популяции по сравнению со сверстниками предыдущего поколения.

Увеличение длиннотных и обхватных размеров в настоящее время отмечается уже в период перинатального развития, и дети рождаются с более крупными размерами тела. По поводу причин акселерации высказано много различных, зачастую противоречивых мнений, и, несмотря на большое количество работ по данному вопросу, в литературе отсутствует единая точка зрения. Существующие теории акселерации подвергались глубокому и критическому анализу В. С. Соловьевой (1967), В. В. Бунаком (1968), Т. В. Корсаевской (1970), которые справедливо указывают, что нельзя столь сложный феномен объяснять действиями только одного какого-нибудь фактора. Ряд авторов высказывают мнение, что акселерация обусловлена комплексом генетических и средовых факторов, причем доминирующее значение имеют социально-экономические условия жизни.

Кроме акселерации, как общего явления, присущего определенной популяции, в пределах одного поколения, по нашему мнению, целесообразно выделять вариант ускоренного (индивидуальная акселерация), обычного и замедленного (индивидуальная ретардация) развития Хилько М.Е., Ткачева М.С. Возрастная психология. Конспект лекций. - М.: Юрайт, Высшее образование, 2009. - с. 127.. Индивидуальная акселерация и ретардация могут быть гармоничными и негармоничными. Вариант развития, при котором

индивидуум опережает сверстников на 1-2 года по всем морфофункциональным показателям и биологическому возрасту, определяется как гармоничная акселерация. Опережение сверстников по одному или нескольким морфофункциональным показателям относится к негармоничной акселерации. Отставание индивидуума от сверстников на 1-2 года по всем морфофункциональным показателям и биологическому возрасту является проявлением гармоничной ретардации. Отставание от сверстников по отдельным морфофункциональным показателям типично для негармоничной ретардации. В. Г. Властовский, С. М. Громбах наряду с акселерацией по сравнению с предшествующими поколениями (эпохальная, «вертикальная») выделяют также и акселерацию внутри одного поколения (индивидуальная, «горизонтальная»).

Акселерация многими авторами рассматривается как положительное явление, объективно отражающее влияние социальных и медико-биологических факторов на организм детей, так как наряду со сдвигами в физическом развитии и в темпах полового созревания у них отмечается также улучшение двигательных возможностей, повышение спортивных результатов Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - М.: Академия, 2009. - с. 109..

Несмотря на то, что в литературе широко обсуждаются различные проявления акселерации, сведений об отрицательных моментах, связанных с акселерацией, еще недостаточно. Имеются указания на то, что наблюдается «омоложение» таких заболеваний, как диабет, лейкозы, ревматизм, злокачественные опухоли, а также увеличение процента лиц с кариозными зубами. По данным социологических исследований, увеличивается разрыв между биологической и социальной зрелостью индивидуумов.

Эпохальный сдвиг и акселерация наложили отпечаток и на современный спорт. Ускорение роста и развития детей и подростков, а также увеличение размеров тела у детей и взрослых людей наблюдается и у спортсменов. Современные футболисты, пловцы, фехтовальщики,

волейболисты имеют большую величину тотальных размеров тела, чем представители этих видов спорта в начале XX века.

Начальная спортивная специализация и углубленная тренировка в большинстве видов спорта у современных юных спортсменов, как правило, приходится на возраст 12-15 лет, в котором у большинства мальчиков и девочек происходит половое созревание.

1.3. Структура тренировочного процесса в туризме.

Как и в других видах спорта, тренировочный процесс в спортивном туризме имеет определенную, методически обоснованную структуру, характеризуемую таким понятием, как цикличность. В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней подготовки. Тренировочный процесс имеет тенденцию к систематическому повторению основных элементов своего содержания (циклы), но содержание тренировочных занятий в каждом цикле соответствует логике конкретного этапа подготовки туриста (начального, базового, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) и логике подготовки к участию в соревнованиях заданного уровня сложности.

В частности, в каждый год обучения спортивному туризму, туристы проходят циклы тренировок, направленные на рост их физической готовности и технико-тактического мастерства. При этом содержание первого года тренировочного процесса (цикла) предусматривает, в частности, овладение ими начальными умениями и навыками в технике туризма, а его главной спортивной целью является их участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях первого и второго класса. Содержание последующих лет тренировок (последующих циклов) направлено на спортивное, совершенствование вплоть до достижения базового уровня

туристской подготовки, а их главной спортивной целью является участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях третьего и четвертого класса.

Структура тренировочного процесса в туризме обусловлена спецификой туристской деятельности и исходит, прежде всего, из следующих ее особенностей.

- Физическая нагрузка на соревнованиях оказывает значительное воздействие на туриста в течение длительного времени (время работы на дистанции, бивачные работы).

- Преодоление объективно опасных естественных препятствий требует высокого технико-тактического мастерства и определенных психологических качеств.

Можно сказать, что задачей тренировочного процесса в туризме является создание оптимальных условий для долговременной адаптации организма человека к высоким физическим, психическим нагрузкам, ожидаемым на протяжении всех соревнований.

Физическая подготовка должна строиться на основе следующих принципов:

1. Систематичность тренировки обеспечивается её регулярностью и рациональной последовательностью, что позволяет сохранить сроки достижения желаемого результата, путем использования приемов «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от знания через умение к навыку».

2. Тренировка должна быть доступна по физическому развитию (освоенность подводящих и базовых упражнений).

3. Наглядность заключается в предъявлении занимающимся объекта изучения (технического приема, узла и др.). Показ обязательно сопровождается словесным комментарием, объект изучения последовательно разъясняется как целое, затем по частям и в деталях. Показ может быть натуральным и аппаратным (кино и др.) для лучшего усвоения

комбинируются различные виды показа (фото, схемы и др.)

4. Прочность и надежность усвоения упражнений достигается, прежде всего, созданием активного отношения к новому материалу (новизна, использование авторитетными туристами, важность и значимость и др.), организацией запоминания (опорные сигналы — яркий эмоциональный фон подачи материала, предъявление новых элементов в начале или в конце занятия, на фоне развивающегося утомления — у новичков не применяется) и повторения (моторного — с выполнением движения и идеомоторного — представление движения без его выполнения). Для лучшего запоминания действие должно быть повторено в трех-четырёх сериях по пять повторений, отдых между сериями пять минут. В случае если в этих перерывах производить обучение другому новому элементу, эффективность обучения резко снижается. В течение суток освоенное движение должно быть повторено еще 1-2 раза (например, после вечерней тренировки — утром и днем следующего дня). Надежность усвоения движения достигается его тренировкой в разных условиях выполнения, осложненных на фоне развивающегося утомления.

Туристскую тренировку рекомендуется проводить по следующим принципам:

- Направленность к максимальным достижениям;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Постепенность и тенденция к максимальным нагрузкам;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Волнообразная динамика нагрузок.

На тренировках, в зависимости от задач и условий выполнения упражнений, применяют непрерывный, переменный, интервальный, круговой методы. В туристской тренировке круговому методу выполнения упражнений следует уделять значительное место, так как они позволяют отрабатывать характерные для туризма действия, как в походе, так и на

соревнованиях.

В отличие от других видов спорта, где принят 4-х летний цикл тренировочного процесса (цикл подготовки к главным соревнованиям четырехлетия - олимпийским играм), в туризме традиционным является однолетний тренировочный цикл (цикл подготовки к главному в сезоне спортивному походу или ключевым соревнованиям).

Годичный тренировочный цикл (макроцикл) включает в себя логично связанные между собою элементы. В основании тренировочного процесса лежат отдельные упражнения, направленные на развитие того или иного физического качества или умения. В основном это двигательные действия циклического или ациклического характера. Кроме того, в качестве упражнений в туристской тренировке используются элементы техники туризма: вязка узлов, определение азимута на видимый объект и пр. Совокупность упражнений на развитие определенного качества (определенного технического навыка) составляет тренировочное задание, а совокупность заданий - тренировочное занятие. В отдельном занятии могут сочетаться различные по направленности и сложности тренировочные задания (например, развитие функциональной выносливости и координации; развитие скоростной выносливости и силы ног и рук).

Следующей ступенью тренировочного цикла является микроцикл, включающий несколько тренировок (например, недельный микроцикл, состоящий из 2-5 логически связанных тренировочных занятий, направленных на решение главной задачи микроцикла). В микроцикле могут сочетаться как сходные, так и разноплановые по содержанию занятия. Например тренировки направленные на овладение специальными техническими умениями и навыками, могут сочетаться в микроцикле с тренировками, поддерживающими достигнутый уровень общей и специальной физической выносливости; тренировки на развитие общей выносливости могут сочетаться с развитием ловкости, гибкости, координации движений.

Мезоцикл включает в себя ряд тренировочных микроциклов. Он занимает по продолжительности месяц и более. Тренировки в мезоцикле направлены на решение специфических для данного периода тренировочного процесса задач. Например, первый тренировочный мезоцикл вначале подготовки к участию в главном соревновании сезона направлен обычно на развитие общей выносливости и закладывает фундамент физической подготовки на весь сезон. Мезоциклы непосредственно предшествующие походу включают как тренировки на освоение туристской техники, так и тренировки на развитие специальной выносливости и наиболее важных для осуществления соревновательной деятельности физических качеств (силы ног и рук, гибкости тела, координации и пр.). При этом уровень общей выносливости поддерживается на достигнутом уровне. Принцип построения мезоциклов предполагает такую их продолжительность и содержание, (набор микроциклов) чтобы они соответствовали решению отдельных вышеуказанных задач подготовки туриста.

Наконец высшая ступень в цикле туристских тренировок - макроцикл (1 год), который включает запланированный набор мезоциклов. Мезоциклы в пределах тренировочного макроцикла взаимосвязаны друг с другом, так, что их последовательность и содержание решают общую задачу физической, технической и психологической подготовленности к успешному выступлению на соревнованиях. Весь тренировочный макроцикл построен, в соответствие с календарным планом участия в зачетных соревнованиях в предстоящем туристском сезоне и разделен, по характеру решаемых в отдельные периоды тренировочного процесса задач на отдельные периоды.

Тренировочный процесс в каждый туристский сезон принято разделять на три периода: **подготовительный, основной и переходный**. В подготовительном периоде тренировочного процесса туристы достигают необходимого уровня общей и специальной физической подготовки, укрепляют морально-волевые качества, совершенствуют технико-тактическое мастерство, повышают уровень специальных и теоретических

знаний. Иными словами в данный период осуществляется всесторонняя подготовка к участию в главном в текущем сезоне спортивном походе или в главных соревнованиях. Подготовительный период предшествует основному. Он практически равен по продолжительности основному, либо является более продолжительным. Вначале данного периода тренировок у туристов повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами общефизической подготовки. Затем, осваиваются, совершенствуются технические приемы и улучшается спортивная форма туристов средствами специальной технической и специальной физической подготовки. Наконец, этот период завершается становлением необходимой физической формы и нужного уровня технического совершенства.

Основной период тренировочного цикла включает тренировки, осуществляемые непосредственно перед началом соревнований или похода и собственно участие туристов в соревнованиях и походах. Именно в этот период туристы решают главные спортивные задачи сезона: успешное преодоления дистанций соревнований (маршрута похода); совершенствования техники и тактики туризма; поддержание достигнутого уровня физических и морально-волевых возможностей; выполнения нормативных требований для присвоения спортивных разрядов и званий. Объем и интенсивность нагрузки в основной период работы является максимальными. При этом физические и психические нагрузки переносятся туристами успешно, если эффективно проведен подготовительный период тренировок и предыдущие сезоны тренировок.

В переходном периоде осуществляется постепенный переход от предельных нагрузок основного периода тренировок к умеренным нагрузкам первого этапа подготовительного периода. Это период снятия утомления и восстановления нормального функционирования организма.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использованы такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тестирование, экспертная оценка); медико-биологические методы: измерение максимальной частоты движений (теппинг-тест); тестирование роста физической работоспособности; пульсометрия; АД (артериальное давление); ЧДД (частота дыхательных движений); ЧСС (частота сердечных сокращений); педагогический эксперимент, методы математической статистики.

2.1. Анализ литературных источников

Анализ литературных источников позволил исследовать состояние вопросов, связанных с темой исследования. При изучении литературных данных анализу и обобщению подвергались диссертационные работы, авторефераты, монографии, статьи, учебные и учебно-методические пособия по теории физического воспитания и спортивной тренировки, публикации по другим научным дисциплинам (физиология, метрология, кибернетика, методология и др.), отчеты о спортивных путешествиях, дневники туристов.

Изучены современные представления о подготовке горных туристов как основы их спортивного мастерства. Проанализированы средства и методы физической подготовки занимающихся спортивным туризмом в группе дисциплин дистанция. Подвергнуты обобщению и уточнению существенные представления и взгляды на развитие туризма, как составляющей эмпирической базы теории и методики физической культуры, семантика туризма, характеристика, тенденции и перспективы развития современного спортивного туризма.

Обобщение данных научно-методической литературы позволило сформулировать цель и гипотезу исследования, конкретизировать задачи настоящей работы, выбрать наиболее адекватные методы исследования и

интерпретировать полученный материал. Всего было проанализировано 30 литературных источника.

2.2. Педагогические наблюдения

Педагогические наблюдения и тестирования проводились на всех этапах исследования с целью выявления уровня развития отдельных качеств и подготовленности спортсменов в целом. Использовались достаточно известные в спорте тесты: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 30 метров, бег по пересечённой местности 2000 метров, подъём по вертикальным перилам с помощью жумара 10 метров.

Контрольные испытания проводились в г.Абинске на базе ДЮСШ «Виктория». Эти контрольные испытания проводились в 2016-/2017 учебном году. В них принимали участие спортсмены туристы: 13 лет (16 человек) и 14 лет (16 чел).

Тестирование на первом и втором этапах в контрольной и экспериментальной группах проводился по следующим показателям:

1. Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

2. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка засчитывается за 0,5 раза.

3. Бег – 30 метров.

4. Подъем по вертикальным перилам с жумаром – 10 м на время. Оборудование: одинарная перильная веревка диаметром 10мм находится в висе (90°), жумар, страховочная система, блокировка, карабин, каска.

По команде «на Старт, Внимание, Марш!» спортсмен начинает подъем по перилам с помощью жумара рукой и фиксации ног на перила (без проскальзывания).

5. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.

6. Бег 2000 метров по пересечённой местности.

Результаты экспериментов подвергались математико-статистической обработке.

Экспериментальные исследования на всех этапах работы проводились в соответствии с требованиями стандартных условий применяемых методик.

Педагогические наблюдения проводились также в процессе учебно-тренировочных занятий по горному туризму с целью определения фактического содержания занятий. Определялась организационная и технологическая возможность включения в учебно-тренировочный процесс расширенного арсенала средств и методов многостороннего развития способностей занимающихся спортсменов туристов.

2.3. Педагогический эксперимент

В данном исследовании серия педагогических экспериментов является основным методом проверки гипотезы и решения большинства поставленных задач.

На всем протяжении серии педагогических экспериментов они были естественными, преобразующими, последовательно выявляющими сопутствующие изменения. Эксперименты были закрытыми, т.е. испытуемые не знали, что работа ведется в экспериментальном порядке.

При подготовке эксперимента мы учитывали, то обстоятельство, что важно было создать предпосылки для дальнейшего использования средств физической культуры в течение всей последующей жизни, выработать

установку на повседневные занятия физическими упражнениями и методически обеспечить её реализацию.

2.4. Организация исследования

Экспериментальные исследования были организованы в несколько этапов:

На первом этапе - анализ и обобщение литературных данных и личного опыта, определялись: научная проблема, гипотеза, цель и задачи исследования. Осуществлялся анализ психологической, педагогической и специальной литературы; разрабатывались теоретические основы исследования.

На втором этапе - продолжалось теоретическое исследование, теоретически и экспериментально отбирались методы тестирования юных спортсменов туристов.

На третьем этапе - проводилась обработка полученных фактических данных, обобщение и интерпретация результатов исследования, разработка и внедрение в практику методических рекомендаций, оформление дипломной работы.

ГЛАВА III. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ -ТУРИСТОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ГОРНОМ ПОХОДЕ I КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ.

3.1. Обсуждение результатов исследований

Разработанная система отбора юных спортсменов – туристов для участия в походе I категории сложности делится на 4 этапа:

Основными задачами первого этапа являются массовый просмотр детей 13-14 лет.

Принимаются все желающие школьники в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физкультуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Эти критерии максимально упрощены и доступны каждому учителю физкультуры в школе и врачу. Критериями, на основе которых обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются данные о его росте, весе, телосложении, двигательных способностях (табл. 1).

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняет эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Таблица 1

Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов туристов.

Признаки состояния здоровья	Массовый просмотр детей	Отбор детей в поход
Физическое развитие:	+	+
а) Длина тела	+	+
б) весоростовой индекс	+	+
в) жизненная емкость легких	+	+
г) окружность грудной клетки	+	+
д) сила мышц-сгибателей кисти	+	+
е) длина стопы	+	+
Общая физическая подготовленность:	+	+
а) бег 60 м	+	+
б) непрерывный бег 5 мин	+	+
д) прыжок в длину с места	+	+
е) сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	+	+
ж) бег по пересечённой местности 2 км	+	+
Функциональные возможности:	+	+
РWC 170	+	+
Темпы прироста спортивных показателей	+	+
Специальная физическая подготовленность	+	+
Параметры тренировочной деятельности	+	+
Координационные способности	+	+

В таблицах 2и 3 даны ориентировочные нормативы оценки физического развития и физической подготовленности юных спортсменов.

Основная задача второго этапа отбора – выявление одаренных в спортивном отношении юных спортсменов туристов для комплектования экспериментальной и контрольной групп.

Отбор проводится в течение года обучения в экспериментальной и контрольной группах по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольных нормативов, антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств.

Методы и процедура отбора остаются в основном теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем возрастают.

Программа отбора включает пять разделов:

- оценку состояния здоровья;
- спортивный анализ и оценку специальной подготовленности: определение, морфофункционального состояния кислородотранспортной системы;
- психодиагностику;
- антропометрию.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого юного спортсмена туриста. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся.

В таблице 2 перечислены требования, предъявляемые к занимающимся, которые учитываются в процессе отбора юных спортсменов туристов. В таблице 3 дана характеристика тех качеств и морфо-функциональных показателей, которые являются наиболее значимыми для отбора.

Основными методами отбора являются:

- антропометрические обследования,
- медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение,
- педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

Таблица 2

Ориентировочные нормативы оценки физического развития спортсменов туристов

№ П/п	Показатели	Возраст (лет)	
		13	14
1	Длина тела, см	156,05±1.2	160,09±1,74
2	Вес, кг	45,55±0,86	49,35±0,76
3	ЖЕЛ, см 3	3,53±0,82	4,56±0,95
4	Сила кисти	30,67±6,49	36,61±6,69
5	РВС 170 кГм/мин	658,33±64,26	672,67±43,44
6	АД(мм ртст)	112/65	115/66
7	ЧД (мин)	18±2	16 ±2
8	ЧСС (мин)	70.68±0.71	67.27±0.65

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

Выявляются спортсмены, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о

наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

Таблица 3

Ориентировочные нормативы оценки физической подготовленности юных спортсменов туристов.

№ пп/п	Показатели	Возраст (лет)	
		13	14
1	Прыжок в длину с места, см	185	194
2	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, раз	8-10	9-11
3	Непрерывный бег 5 мин., м	950-1050	1000-1100
4	Бег 60 м, сек.	9,7	8,7
5	Бег по пресечённой местности 2 км, мин.	11,40	11,00

В экспериментальном исследовании контрольные нормативы принимались ежеквартально и непосредственно перед самым походом. Исследуемых разделили на две группы экспериментальную (применяла методику, разработанную и апробированную на втором этапе исследований) и контрольную (применяла классические средства и методы подготовки). В таблице 4 и 5 приведены результаты первого тестирования, которое проводилось в сентябре и итогового, которое проводилось в феврале.

Таблица 4

Результаты первого тестирования, оценки физической подготовленности юных спортсменов туристов.

ГРУППЫ					
	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, раз	Непрерывный бег 5 мин., м	Бег 60 м,сек.	Бег по пресечённой местности 2 км,мин.
Экспериментальная (n=16)	189,2±0,44	7,44±0,32	1058,27±16,72	9,22±0,16	11,51±0,35
Контрольная (n=16)	192,4±0,44	6,61±0,37	1056,31±19,1	9,18±0,16	11,70±0,39

Таблица 5

Результаты итогового тестирования, оценки физической подготовленности юных спортсменов туристов.

ГРУППЫ					
	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, раз	Непрерывный бег 5 мин., м	Бег 60 м, сек.	Бег по пресечённой местности 2 км, мин.
Экспериментальная (n=16)	195,08±0,23	9,51±0,35	1104,32± 16,5	9,12±0,15	11,24±0,32
Контрольная (n=16)	196,02±0,46	7,70±0,39	1079,62±19,2	9,17±0,15	11,41±0,37

На третьем этапе комплектовались группы спортивного совершенствования. Основная задача этого этапа отбора – выделение наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья.

На четвертом этапе отбора выделяется контингент спортсменов, особенности развития которых, уровень спортивного мастерства и тренированности позволяют прогнозировать рост спортивных результатов. Только последовательно осуществляемый отбор позволяет делать процесс многолетней подготовки квалифицированных спортсменов эффективным и рентабельным.

3.2.Обобщение результатов исследований

Обобщая результаты исследования, можно сформулировать основные задачи спортивного отбора в спортивном туризме:

1. Определение модели спортсмена туриста для участия в горном походе 1 категории сложности.
2. Диагностика степени одаренности и прогнозирование потенциального уровня спортивного совершенствования.
3. Организация спортивного отбора.

Если проанализировать результаты участия в соревнованиях обеих групп, то они имеют существенные различия.

Таблица 6

Результаты выступлений экспериментальной и контрольной групп в соревнованиях

Наименование соревнований	Результаты выступлений	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Первенство Краснодарского края 2014 г.	IV	II
Первенство Краснодарского края 2015 г.	III	I
Первенство Краснодарского края 2016 г.	V	I
Первенство Краснодарского края 2017 г.	III	II

Таким образом, на основании анализа динамики показателей

психофизической, технико-тактической подготовки на всех этапах отбора и соревновательной деятельности показатели экспериментальной группы имеют лучшие результаты.

Как показал эксперимент, разработанные и апробированные нами методы отбора спортсменов-туристов более эффективна, чем общепринятые методы, широко применяемая на практике. Применение данных методов способствует достижению более высоких результатов в соревнованиях и успешному прохождению маршрута.

ВЫВОДЫ

1. Как и в других видах спорта, структура тренировочного процесса в спортивном туризме имеет определенную, методически обоснованную структуру, характеризуемую таким понятием, как цикличность. В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до крупных этапов многолетней подготовки. Тренировочный процесс имеет тенденцию к систематическому повторению основных элементов своего содержания (циклы), но содержание тренировочных занятий в каждом цикле соответствует логике конкретного этапа подготовки туриста (начального, базового, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) и логике подготовки к участию в соревнованиях заданного уровня сложности.

В частности, в каждый год обучения спортивному туризму, туристы проходят циклы тренировок, направленные на рост их физической готовности и технико-тактического мастерства.

Годичный тренировочный цикл (макроцикл) включает в себя логично связанные между собою элементы. В основании тренировочного процесса лежат отдельные упражнения, направленные на развитие того или иного физического качества или умения. В основном это двигательные действия циклического или ациклического характера.

Тренировочный процесс в каждый туристский сезон принято разделять на три периода: **подготовительный, основной и переходный.**

2. Разработаны модельные характеристики юных спортсменов-туристов, которые использовались как планируемые показатели в ходе комплексного спортивно-педагогического контроля.

- Отбор юных горных спортсменов-туристов должен основываться на его физической и психологической подготовке;

- Теоретически обоснована взаимосвязь основных видов контроля и ее объем для юных спортсменов в горном туризме. Предлагаемые методы отбора юных спортсменов-туристов включает три вида:

- текущий, основная задача которого, контроль за уровнем развития физических качеств во время тренировочного процесса (тестирование роста физической работоспособности; пульсометрия; АД (артериальное давление); ЧДД (частота дыхательных движений); ЧСС (частота сердечных сокращений));

- этапный - контроль за уровнем специальной физической и технико-тактической подготовленности на определенном этапе тренировочного процесса (измерение максимальной частоты движений (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 30 метров);

- комплексный - повышение квалификации спортсменов и контроль соответствия модельным характеристикам юного спортсмена-туриста, контроль восстановления функциональных возможностей организма после пребывания в горах и соревнований, повышение общей и специальной физической подготовки(прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, бег 30 метров, бег по пересечённой местности 2000 метров, подъём по вертикальным перилам с помощью жумара 10 метров, методы математической статистики).

В процессе многолетнего естественного педагогического эксперимента подтверждена эффективность разработанной системы отбора юных горных туристов, что выразилось в достоверном улучшении результатов тестирования и спортивной деятельности экспериментальной группы.

В результате эксперимента апробированы наиболее информативные тесты, которые позволяют эффективно определять уровень подготовленности спортсменов на различных этапах подготовки и соревновательной деятельности. Методы контроля подготовленности спортсменов включает текущий, этапный и комплексный контроль.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты, полученные в настоящем исследовании, позволили определить приоритетные методические подходы к системе отбора юных спортсменов в горном туризме, описать её с составляющими элементами и структурными взаимосвязями.

Проведенное исследование позволило предложить для практического использования следующие рекомендации:

1. Внедрять разработанную авторскую систему отбора юных спортсменов в горном туризме в практику спортивной деятельности.

2. Разработанная система отбора юных спортсменов в горном туризме может служить отправной точкой для проведения дальнейших экспериментальных исследований и создания детализированных моделей, программ, дальнейшего совершенствования структуры и содержания соревновательной деятельности в спортивном туризме.

3. Система отбора юных спортсменов в горном туризме должна творчески преломляться применительно к индивидуальным особенностям туриста, к возрасту и полу, характеру, физической и технической подготовленности и т.д. Педагог-тренер обязан постоянно изучать своих учеников, их поведение и функциональные возможности, знакомиться с условиями жизни, работы и учебы туристов, находить оптимальное соотношение тренировочной работы и отдыха, знать интересы и устремления своих подопечных.

4. При развитии основных качеств спортсменов-туристов наиболее эффективно зарекомендовали себя:

- выносливость - использование методики, предложенной МС СССР по альпинизму, кандидатом педагогических наук А.В. Романовым, дополненной тренировками в среднегорье;

- техника страховки - применение современного снаряжения, увеличение объёма тренировочной работы, разработка и использование

технических приёмов с максимальной реализацией потенциальных возможностей современного снаряжения, использование учебного стенда на естественном скальном рельефе для отработки техники страховки;

- целеустремленность - введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создания атмосферы высокой конкуренции в процессе тренировки, создание у спортсменов правильной структуры мотивации, дискуссии, как в процессе психологической подготовки, так и в качестве основной формы теоретической подготовки, применение психологических задач и сюжетных игр;

- техничко-тактическое мышление - решение тактических задач в условиях утомления или в ограниченное время, жёсткое соблюдение тактических схем в процессе учебных занятий, гибкое мотивированное тактическое реагирование в соответствии с конкретной обстановкой в процессе соревнований, разбор тактики своих действий и анализ тактики соперников.

Практические рекомендации предназначены для применения специалистами, инструкторами туризма, педагогами-тренерами, проводящими занятия по спортивному туризму среди спортсменов, учащихся спортивных школ и ЦДЮТ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абалаков В.М. Основы альпинизма. — М.: ФиС, 3-е изд. 1958. - 119 с.
2. Абуков А., Кудинов Б. Туристская работа на предприятии. М., Профиздат, 1966. – 72 с.
3. Аверин Н.В., Буйленко С.Н. Проблемы контроля специальной тренировочной нагрузки спортсменов при подготовке к соревнованиям по туристскому многоборью //Тезисы XXVII науч.конф. студентов и молодых ученых вузов Юга России (декабрь 1999 г. - март 2000 г.) - Краснодар, 2000.-С.5-6.
4. Аверин Н.В., Рочева А.П. Проблемы психологической подготовки к спортивным походам/Тезисы XXVII науч.конф. студентов и молодых ученых вузов Юга России (декабрь 1999 г. - март 2000 г.) - Краснодар, 2000-С.6-7.
5. Аделунг Н.Н. Туризм. - М.: ФиС, 1950, - 80 с.
6. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям: опыт прогнозирования. - Л.: Наука, 1988. - 126 с.
7. Альпинизм сегодня и завтра. Под ред. А.В. Непомнящего. - Днепропетровск: 1989. - 110 с.
8. Альпинизм. Под общей ред. И.И. Антоновича. - К.: Вища школа, 1981.-340 с.
9. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978. - 128с.
10. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров П., Тятте Я. Горный туризм. - Таллин: Ээстираамат, 1980. - 328 с.
11. Асатурян В.И. Теория планирования эксперимента. - М.: Радио и связь, 1983. - 248 с.
12. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: ФиС, 1977, - 102 с.

13. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Медицина, 1979. - 195 с.
14. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (Альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). - М., Академспорт, 1996. - 79 с.
15. Балабин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры.- М.: Профиздат, 1988.-144 с.
16. Байковская Т.В., Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта (Альпинизм, скалолазание, горный туризм). — М.: Здоровье, 1996. – 142 с.
17. Берштейн Н.Д. Человек в условиях высокогорья. - Алма-Ата, 1962. - 96 с.
18. Благовещенский В.А. Туризм и альпинизм в системе военной и физической подготовки учащихся.- М.: Учпедгиз, 1944.- 29 с.
19. Буйленко В.Ф. Методы контроля физической подготовленности туристов массовых разрядов. Дис. канд. пед. наук. - М., 1985. - 162 с.
20. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф.дис....д-ра пед.наук. -Л., 1984.-44с.
21. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. ЦРНИИБ "Турист".- М.: 1979,- 47 с.
22. Васильева Г.Н. О физической подготовке туристов пешеходов к сложным походам.- М.: //Теория и практика физической культуры. 1960, т .23, вып. 8.- С.334-347.
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. — М.: ФиС, 1988. -330 с.
24. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 1977.- 95 с.
25. Войткевич Б.И. Хроническая гипоксия. Приспособительные реакции организма. М.: Наука, 1969. - 123 с.

26. Волков Н. Спортивные походы в горах. М.: ФиС, 1974. - 160 с.
27. Востоков И.Е., Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2004. – 328 с.
28. Ганопольский В.И. и др. Организация и подготовка спортивного туристического похода. М.: ЦРБИ Турист, 1987. - 70 с.
29. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. М.: ФиС, 1987. - 240 с.
30. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980. - 136 с.