



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

**Роль физической подготовки в адаптации организма к туристическим
походам**

**Магистерская диссертация на соискание степени магистра по
направлению 44.04.01 – «Педагогическое образование»**

**Направленность программы магистратуры:
«Образование в сфере физической культуры в системе профильной
подготовки»**

Проверка на объем заимствований:
_____ % авторского текста

Выполнил:
магистр ЗФ-314-156-2-1 группы
Гендина Татьяна Николаевна

Работа рекомендована к защите
« ____ » _____ 2017
зав. кафедрой БЖ и МБД
_____ Тюмасева З.И.

Научный руководитель:
доктор биологических наук,
профессор
Павлова Вера Ивановна

**Челябинск
2017**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ.....	10
1.1. Исторические аспекты развития юношеского туризма.....	10
1.2. Значение и роль туризма в физическом воспитании, виды простейших туристических соревнований.....	21
1.3. Подготовка туристов-спортсменов.....	32
1.4. Виды адаптации.....	54
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	58
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	59
2.1. Организация и методы исследования.....	59
2.2. Экспериментальная программа развития физических качеств при занятиях туризмом.....	65
2.3. Исследование динамики развития физических качеств подростков в годичном цикле спортивной тренировки.....	70
2.4. Исследование параметров сердечно-сосудистой системы при адаптации к физической нагрузке в годичном цикле спортивной тренировки.....	76
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	92

ВВЕДЕНИЕ

Занятие спортивно-оздоровительным туризмом, в отличие от других видов спорта является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий.

Правильно организованное и хорошо проведённое путешествие укрепляет здоровье человека, закаливает организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность. способствует повышению трудовой активности [1; 6; 14; 20].

Одной из важных целей спортивно-оздоровительного туризма, как спорта – это оздоровление и вид деятельности в формировании здорового образа жизни человека и общества в целом.

В нашей стране также существует национальный в нашей стране вид туризма, целью которого является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий [10; 59].

Спортивно-оздоровительный туризм имеет систему разрядов и званий, разрядные требования. Он является самостоятельным видом спорта, включенным в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) [14; 15; 17; 25].

Спортивно-оздоровительный туризм – это самостоятельная, социально-ориентированная сфера жизни значительной части общества; это эффективное средство духовного и физического развития личности посредством воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями [29; 33; 36; 37; 41].

Студенты – это молодёжь, они будущее поколение страны, в современных экономических условиях не должны терять нравственные ориентиры, скатываться в бездуховную, наркоманную и криминальную

среду городов, поэтому перед детским туристским движением страны сегодня стоят первоочередные задачи:

- вернуть молодому поколению прекрасный мир спортивного туризма и развивать его;
- эффективно обучить жизненным навыкам выживания человека в природной и городской среде обитания;
- использовать спортивно-оздоровительный или просто – спортивный туризм, как средство развития физических качеств и средство гармоничного развития человека [14; 15; 43; 44].

Спортивно-оздоровительный туризм России не оставлен без внимания Правительством Российской Федерации [17; 73; 75; 80].

Актуальность исследования развития физических качеств в системе спортивно-оздоровительного туризма, обусловлено, прежде всего, тем, что мы живём во время значительных социальных технических и биологических преобразований. Кроме прогрессивных явлений научно-техническая революция (НТР) привнесла в человеческую жизнь несколько неблагоприятных факторов, основные из которых: стрессы, физические и нервные нагрузки, гипокинезия и гиподинамия [51; 54]. В связи с этим организм человека становится предрасположенным к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и нарушению обмена веществ в организме. Внутренние защитные силы организма не могут справиться с влиянием неблагоприятных факторов на здоровье организма из-за большой величины данного воздействия. По опыту множества людей, которые испытали на себе воздействие подобных неблагоприятных факторов можно говорить о том, что противодействовать им можно с помощью регулярной физической нагрузки, в том числе и туризма, помогающему укреплению и восстановлению здоровья [20; 22; 41; 42; 43; 60].

Долгое время практически не было работ, которые были бы посвящены исследованию спортивного туризма, как отдельного,

самостоятельного вида спорта, так как туризм в целом и спортивно-оздоровительной в частности приравнивался к упражнениям рекреационного характера [57; 58; 59].

Нормативно-правовая база спортивно-оздоровительного туризма так же как и педагогика ставит вопросы о сложностях, многогранности и особенностях воспитания физически развитого и гармонически растущего человека, и отмечает особую эффективность оздоровления организма в природной среде [73; 79]. Оздоровительные и познавательные мероприятия проводятся непосредственно в суровых природных условиях [45]. Но оздоровление, обучение, воспитание физических качеств и обоснование эффективности воздействия занятий туризмом на развитие физических качеств, в условиях школьной секции, рассматривалось крайне мало [80].

Поэтому необходимость изучения адаптационных процессов организма в системе спортивно-оздоровительного туризма, развитии физических качеств в структуре спортивного туризма и определила тему нашего исследования: «Роль физической подготовки в адаптации организма к туристическим походам» [72; 74; 76; 77].

Цель исследования: изучить влияние физической подготовки студентов 18-20 лет в адаптации организма при занятии спортивным туризмом.

Объект исследования: процесс формирования адаптации к физическим нагрузкам у студентов 18-20 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Предмет исследования: физическое состояние студентов 18-20 лет, занимающиеся спортивным туризмом.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по данной проблеме.

2. Определить физическую подготовленность организма подростков.

3. Определить влияние туризма на адаптационные процессы сердечно-сосудистой системы.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**: при систематическом занятии спортивно-оздоровительным туризмом студентов 18-20 лет, формируются адаптационные процессы, развиваются физические качества: ловкость, выносливость, скорость, сила и скоростно-силовые способности. Повышается резистентность организма за счёт увеличения мощности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Научная новизна исследования заключается в том, что занятия туризмом оказывают положительное влияние на формирование адаптационных процессов в организме студентов 18-20 лет, за счет улучшения работы сердечно-сосудистой системы и физических качеств, что способствует формированию адаптационных процессов.

Теоретическая значимость: благодаря, разработанной в процессе исследования тренировочной программы для подростков, занимающихся туризмом, формируется тренированность и меньше времени уходит на формирование долговременной адаптации.

Практическая значимость: разработанная программа тренировочных занятий может использоваться для проведения эффективных занятий по туризму.

Спортивно-оздоровительный туризм является эффективным средством нравственного воспитания и физического совершенствования человека. Согласно множеству научных исследований, можно сделать вывод, что объем двигательной активности человека оказывает непосредственное благотворное влияние на психофизиологические показатели организма. Основная масса жителей России в различной степени используют положительный потенциал, и, прежде всего, естественное благотворное влияние природы и оздоровительный эффект

физических упражнений, которые заложены в спортивно-оздоровительном туризме [33; 34; 36; 38; 47; 56].

Изучение научной литературы, которая посвящена спортивно-оздоровительному туризму, позволяет сделать вывод, что исследование динамики изменения физических показателей организма людей, которые систематически занимаются туризмом, практически отсутствует. В данных работах чаще всего изучались проблемы, которые связаны с критериями психофизиологических показателей организма, как спортивной составляющей туризма. На основании данных параметров можно судить о том, что способен ли конкретный спортсмен принять участие в определенном походе с определенной категорией сложности.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. При адаптации к физическим нагрузкам в годовом тренировочном макроцикле студенты, занимающиеся по программе туризма, улучшили свои физические качества: уровни физического развития (выносливость, скоростно-силовые показатели, гибкость, сила и скорость).

2. Под действием физических нагрузок студенты, занимающиеся туризмом, приобретают адаптивные показатели сердечно-сосудистой системы: нормализация частоты пульса и давления, увеличение систолического выброса крови из желудочков, экономизация сердечно-сосудистой системы.

Организация исследования

Исследования проводились на базе: «Троицкий аграрный техникум» при ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (Челябинская область, г. Троицк, ул. Климова, 2).

Для проведения исследований мы взяли студентов первого-второго курсов, 18-20 лет, занимающихся туризмом, контролем служили студенты этих же курсов, не занимающиеся спортом. В каждую из групп было включено по 15 человек.

Основные этапы исследования

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом, поисковом этапе – изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спортивного туризма, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования и разработана программа констатирующего эксперимента.

На втором, констатирующем этапе – осуществлялся сбор и обработка первичного экспериментального материала. Разрабатывался план учебно-тренировочной программы.

На третьем, формирующем этапе – проводился основной педагогический эксперимент; осуществлялся анализ и систематизация полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов; выполнено оформление магистерской диссертации.

Апробация результатов работы

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

1. IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (22 апреля 2016, г. Челябинск, ЮУрГГПУ);
2. X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов: «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (21 апреля 2017, г. Челябинск, ЮУрГГПУ);
3. Всероссийской научно-практической конференции «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов» (24-25 октября 2017, г. Челябинск, УралГУФК).

Публикации по материалам диссертации

Всего опубликовано 6 печатных работ, из которых 5 – по теме магистерской диссертации.

Объем и структура диссертации.

Работа представлена на 95^{ти} страницах компьютерного текста, иллюстрирована 5^{ью} таблицами и 9^{ью} рисунками.

Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов после глав, практических рекомендаций, списка использованной литературы. Библиографический список включает 80 литературных источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ

1.1. Исторические аспекты развития юношеского туризма

Истоки зарождения юношеского туризма

Промышленная революция во время которой возникли буржуазные отношения в Западной Европе, породившая новые требования к развитию и воспитанию подрастающего поколения стало толчком для возникновения юношеского туризма и краеведения, как социальных явлений нового времени. В эпоху Возрождения на первый план выходит формирование идеальной всесторонне развитой личности [7; 8]. В 1425 году Витторино да Фельтре создает в Мантуе (Северная Италия) школу под название «Дом игр», в которой впервые были использованы туристские походы в образовательных и воспитательных целях [37]. Ученики данной школы совершали в предгорьях Альп как однодневные, так и много дневные походы. Активными сторонниками использования туристских походов для образования и физического воспитания учащихся были: М. Монтель, Ф. Рабле, Т. Мор, Х.Л. Вивес, Э. Роттердамский, И. Меркуриалис.

В конце XVII – начале XVIII веков в школах Швейцарии, Австрии, Германии, Франции, Англии и других стран учителя начали использовать поездки и пешеходные прогулки по окрестностям для изучения отдельных предметов. Данные простые формы путешествий были названы экскурсиями. Многие известные педагоги эпохи Просвещения признавали необходимость развития исследовательских навыков учащихся. В своих работах значимость исследовательских, наглядных методов в образовательном процессе очень часто подчёркивали такие авторы как: А. Дистервег, И.Г. Песталоцци, Ж-Ж. Руссо, Я.А. Коменский и др.. Раз в

неделю в школах нового типа, называемых коллегиями, предоставлялся один свободой день (рекреационный), использовавшийся, в основном, для походов и прогулок в познавательных целях. Я.А. Коменский при разработке программы общедоступных средних школ предлагал план, при котором «...в конце обучения два или три года останутся для путешествий» [7; 8; 66].

В России исторически сложилась так, что интерес к путешествиям оказался тесно связан с краеведением. Общерусские и местные летописи включали в себя сведения о прошлом областей, городов и селений. Можно смело считать, что данные летописи в нашей стране были первыми краеведческими исследованиями [35; 39; 77].

Развитие детско-юношеского туризма в 18 веке

Начало стимулируемых краеведческих исследований относится к эпохе преобразований начала XVIII века и связано с Указом Петра 1 от 13 февраля 1718 года, в котором предписывалось докладывать царю обо всех любопытных находках, а тех, кто их обнаружит – награждать. «Также, если кто найдет в земле или в воде, какие старые вещи, а именно: камни необыкновенные, кости человеческие или скотские, рыбы или птичьи, не такие, какие у нас ныне есть, или и такие, да зело велики или малы перед обыкновенными; также, какие старые надписи на камнях, железе или меди, или какое старое, необыкновенное ружье, посуду или прочее все, что зело старо и необыкновенно-також бы приносили, за что будет довольная дача» [66]

Ярым сторонником активного привлечения широких слоев населения к краеведческим исследованиям был В.И. Татищев. В 1734 г. он разослал по России анкету из 92 вопросов, а в 1737 г. на 198 вопросов – для сбора данных об отдельных территориях для своей «Истории Российской с древнейших времен».

В 1760 г. М.В. Ломоносов разослал Академическую анкету, ответы на которую просил направить в Академию наук. М.В. Ломоносов, сам русский народный самородок, стремился привлечь «малых, особливо крестьянских детей к приискам неизвестных руд, дорогих металлов и камней».

Появляются действительно интересные работы «ученых из народа». «дневные записки путешествия по разным провинциям Российского государства» И.И. Лепехина (1780-1790 гг.); «Исторические начатки о двинском народе» (1785 г.), «Начертание истории г. Холмогор (1790 г.), «Краткую историю о городе Архангельском» (1792 г.) В.В. Крестинина; «Нищие на святой Руси» (1862 г.), История кабаков в России в связи с историей Русского народа (1868 г.) И.Г. Прыжкова.

Практика, как основа познания мира, окружающей действительности была одним из лейтмотивов реформ, проводимых в области образования в России на протяжении XVIII и XIX веков. Именно это направление активно развивали Н.И. Новиков, Ф.И. Янкович, А.Н. Радищев. Благодаря их деятельности в среде педагогической общественности появилось значительное число сторонников, так называемого «экскурсионного метода» исследовательской деятельности. Н.И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей» писал: «Не заставляйте детей ваших из книг или по изуственному наставлению учиться тому, что они сами могут видеть, слышать и чувствовать». Подобные педагогические идеи нашли отражение в ряде документов той поры – «Уставе народным училищам в Российской империи» 1786 года, а также “Уставе учебных заведений, подведомственных университетам” 1804 года. Программы, утвержденные для народных училищ в 1782 г., предписывали собирать учителям и использовать различные краеведческие сведения, записывать важнейшие местные события, «дабы история Российского государства имела со временем достоверные памятники» [7; 8].

В XIX веке в странах Западной Европы, а также России большую популярность приобретает идея «наглядности» в школьном образовании, сформулированная ещё в пору Песталоцци, а также идеи связанные с развитием творческих способностей ребёнка, как условия успешного обучения. «Природные способности человека, природосообразно развитые элементарно поставленным обучением наблюдению, языку, числу и форме одинаково сказываются на всех отраслях человеческих знаний» [1].

На первый план выступает идея прагматизации знания, возможность его практического применения. Так в книге Ф. Гансберга «Творческая работа в школе» переведённой с немецкого языка и изданной в 1913 году, прямо говорится, что «... всякое знание имеет значение лишь постольку, поскольку оно может быть применено к современности и к будущему, к нашей жизни и к развитию человечества. Применимость – вот пробный камень для всякого знания, называется ли оно биологией или социологией. Применимость знаний – это был своего рода социальный заказ в условиях формирующегося индустриально-буржуазного общества».

Подобные идеи в России пробивали себе дорогу не просто, что, безусловно, связано с условиями ее исторического развития в XIX веке. Одним из первых, кто на практике использовал различные формы исследовательской деятельности учащихся, был декабрист И. Д. Якушкин, будучи в ссылке, преподававший в Ялutorовской женской школе. Он был одним из первых энтузиастов и организаторов экскурсионной работы и туризма с детьми. В частности, он практиковал летние походы и экскурсии с целью изучения окружающей природы [66].

В конце XIX и, особенно в начало XX века, туристско-экскурсионному направлению исследовательской деятельности в отечественной педагогике стало уделяться повышенное внимание. В этом виде педагогической деятельности объединились интересы общества, педагогов и самих учащихся. Немалая заслуга в обосновании эффективности экскурсий с точки зрения получения научно –

практического знания принадлежит К.Д. Ушинскому, А.Я. Герду, П.Ф. Каптереву.

Теоретически обосновал краеведческие исследования К. д. Ушинский. «день, проведенный ребенком среди рощ и полей... стоит многих недель, проведенных на учебной скамье», утверждал он. «Отечественное» - так определил эту отрасль знаний известный методист географии и русского языка Д.Д. Семенов. «...Преподавание географии начинается с географии окрестностей, с изучения плана того класса, в котором дети сидят». А.Я. Герл ввёл в практику преподавания естествознания экскурсию, как метод обучения. Он считал, что задача учителя заключается в том, чтобы поставить учащегося в положение маленького исследователя. Но дети не могут исследовать то, что недоступно их непосредственному наблюдению или переживанию [35; 37; 39]

Основатель русской физической культуры П. Ф. Лесгафт настоятельно рекомендовал взрослым и детям прогулки, экскурсии и походы, как способ оздоровления и закаливания. В отношении преподавания, использующего краеведческий подход он писал «Вообще все, что преподается в школе, должно быть непременно связано с жизнью; необходимо всегда исходить из наблюдения над жизнью, насколько это возможно». Н.Ф. Бунаков и В.П. Вахтеров разработали методику широкого применения краеведческих знаний в обучении. П.Ф. Каптерев в 1885 году в своей работе «дидактические очерки» писал: «...Несомненно, придёт время, когда кругосветное путешествие, в видах учебно-воспитательных, будет необходимым элементом серьёзного общего образования, ... педагогу нужно серьёзно озаботиться тем, чтобы по возможности в каждой отрасли знания основные представления и понятия были приобретены вполне наглядным путём, иначе будет недостаток основательности и твёрдости в знаниях» [56].

История развития детско-юношеского туризма в 19 веке

Первые массовые ученические экскурсии были проведены в 1892 г. Крымским горным клубом для учеников одесских реальных училищ. В начале XX века в стране по некоторым подсчётам существовало около 100 организаций, которые занимались проведением экскурсионной работы. В этот период по всей России создаётся большое количество добровольных обществ, главная цель которых – знакомство и изучение родного края, организация познавательно-образовательных экскурсий и научных путешествий в различные уголки страны. При этом участники экскурсий занимались не только созерцанием красот природы и историко-культурных памятников, но и проводили практические наблюдения, ставили опыты, результаты которых старательно фиксировались и публиковались в печатных изданиях учебных заведений.

В числе наиболее известных обществ созданных в этот период и оставивших о себе добрую память можно назвать: Кавказский альпийский клуб в Тифлисе, Крымско-Кавказский горный клуб в Одессе, Владикавказский горный клуб, Московское общество грамотности, Тверское общество внешкольного развития учащихся. Общество содействия экскурсиям учеников, созданное при Курском реальном училище, общество организации путешествий учеников при Тверской женской гимназии Л.А. Римской-Корсаковой, физико-математический кружок при Ярославской мужской гимназии, научное общество при Тенищевском училище в Санкт-Петербурге и др. Тематика и направления деятельности этих обществ были весьма разнообразны [56].

К концу XIX века было многое сделано для того, чтобы вовлечь учительство в туристско-экскурсионную работу. Были намечены многодневные маршруты по стране: два в Крыму, три по Северу, шесть по Кавказу и один по Уралу. Эти районы и сегодня являются популярными в детском туризме. Близ Пятигорска в 1907 г. Р.Р. Лейцингером был создан

так называемый Ученический приют, через который только в 1909 г. прошли 119 групп.

Подобная активная работа учителей не осталась незамеченной властями. Так, Министерство Народного просвещения в 1910 году рекомендовало к включению в учебные программы экскурсии, как вид оздоровительно-исследовательской деятельности. Идя навстречу многочисленным просьбам руководителей ученических обществ, Министерство путей сообщения ввело в 1899 году общий льготный тариф для всех железных дорог на летний период. По этому тарифу было предоставлено право бесплатного проезда на расстояния до 50 верст ученикам и ученицам низших учебных заведений в сопровождении лиц воспитательного персонала в отдельных вагонах по тарифу 3 класса. Позже льготный тариф для ученических экскурсий стал действовать на большее расстояние, но со скидкой в 75% со стоимости билетов. А с 1906 года льготы были сокращены до 50%, зато доехать по нему можно было даже от Санкт-Петербурга до Кавказа [66].

В начале XX века издавались специализированные туристско-экскурсионные журналы: «Русский турист» в Санкт-Петербурге, «Экскурсионный вестник» в Москве, «Записки Крымско-Кавказского Горного клуба» в Одессе, где каждое общество стремилось на страницах печати поделиться своим опытом. Еще в 1899 г на страницах журнала «Русский турист» была учреждена специальная рубрика «О школьных путешествиях и образовательных прогулках». Здесь приводился опыт проведения экскурсий в школах России [56].

Одним из первых, кто в начале XX века обосновал значение дальних экскурсий, их воспитательно-образовательный смысл, был И.М. Гревс. Он писал, что «главная, самая определяющая черта в природе экскурсии – это непосредственное соприкосновение человека с миром через активное путешествие к нему». А так же: «Путешествие – это один из величайших факторов развития культуры. В 1903 г. в Санкт-Петербурге издается книга

«Образовательные прогулки по России». В 1910 году известными в дореволюционной России методистами естественнонаучных дисциплин Б.Е. Райковым и Г.И. Бочем была выпущена книга «Школьные экскурсии, их значение и организация». В 1921 году по рекомендации П.К. Крупской эта работа была переиздана вновь [77].

Развитие детско-юношеского туризма в революционный период и во время правления Советской власти

Туристско-краеведческая деятельность за период с 1918 по 1928 годы была сосредоточена во внешкольных учреждениях и проводилась в форме многодневных (6-10 дней) экскурсий, путешествий, так называемых «кочёвок». Главной их тематикой было изучение естественноисторических дисциплин, сельскохозяйственного труда и кустарных промыслов. Примечательно, что уже в 1918 г. в Наркомпросе организуется специальное бюро школьных экскурсий. По поручению наркома А.А. Луначарского профессор И.И. Полянский организовал к маю 1919 г. 6 экскурсионных станций для экскурсионно-исследовательской работы с учащимися и учителями единой трудовой школы. Организационно-методическая сторона туризма и краеведения определялась в то время работами И.М. Гревса, Н.П. Анциферова, Б.Е. Райкова, А.А. Яхонтова, П. К. Крупской. Как писал И.М. Гревс в первом номере журнала «Экскурсионный вестник»: «Сделать экскурсию необходимым фактором в школьном курсе явилось задачей нового времени». Крупская определяла роль экскурсий так: «Экскурсия имеет громадное значение, но только в том случае, если она хорошо подготовлена. Надо научиться наблюдать жизнь и стараться из неё черпать всё, что возможно» [56].

В конце 20-х годов Обществом пролетарского туризма и экскурсий был объявлен Всесоюзный исследовательский поход «За сырьем для станков пятилетки», в котором приняли участие большое количество групп

юных туристов. Академик А.Е. Ферсман, сразу оценивший возможную пользу походов, писал, что «от туризма мы переходим к целому ряду этапов нашей работы в области не только научных открытий, но и завоеваний большого хозяйственного значения».

В тридцатую годы в практике многих советских педагогов значительное место занимали туристские походы и экскурсии. Интересен опыт А.С. Макаренко, который широко применял коллективные походы в целях воспитания.

Выдающийся педагог использовал походы как стимул, как подарок коллективу за успехи учебного и трудового года. Анализируя опыт туристской работы в коммуне им Ф. Э. Дзержинского, Макаренко считал, что нет лучшего метода образования и развития молодёжи, чем летние экскурсии и походы. ежегодно устраивая их для своих воспитанников [66; 79].

В предвоенные годы усилению туристско-краеведческой работы среди детей способствовал ряд мер. В 1932 г. коллегия Наркомпроса РСФСР приняла постановление «Экскурсионно-туристическую работу среди детей на высшую ступень», к котором поручалось «краевым, областным и районным отделам народного образования совместно с детскими коммунистическими организациями принять все меры к организации в городах, рабочих и важнейших колхозных районах детских экскурсионно-туристических станций и баз на них, проводя через последние методическую работу». В 1937 году был объявлен Всероссийский поход пионеров и школьников за минеральным сырьем [56].

В 1940 году был издан приказ Наркома просвещения РСФСР «О детском туризме». В школах были созданы клубы юных туристов. «детский туризм и экскурсии, - заявил парком просвещения Потемкин на коллегии Наркомпроса, - это такой вид учебно-воспитательной работы, в который должны быть вовлечены все учащиеся». Туризм и экскурсии

несут элементы физической закалки и подготовки будущего бойца. За 1940г. к участию в походах была привлечена 261 тысяча школьников. В начале 1941 года были объявлены Всесоюзные экспедиции пионеров и школьников по местам боевой славы гражданской войны и по изучению малых рек.

В годы Великой Отечественной войны туристско-краеведческая деятельность школьников была направлена на помощь фронту и тылу, дети собирали дикорастущие полезные растения, записывали биографии героев Великой Отечественной войны, помогали семьям фронтовиков и инвалидов [56].

В послевоенные и начале 50-х годов детский туризм стал массовым. Многие учителя – бывшие фронтовики - организовывали походы по местам сражений, приобщали детей к славе и подвигу нашего народа. Именно в это время многие учителя стали использовать туризм как эффективное средство воспитания и обучения. В. А. Сухомлинский писал: «Настоящее моральное воспитание невозможно без эмоционального общения с природой». Его многочисленные прогулки с детьми в лес, к реке, в поле носили познавательный характер. были уроками гуманизма. В конце 40-х начале 50-х годов входят в практику ежегодные слеты юных туристов городов, областей, а позже - Всероссийские и Всесоюзные [56].

24 декабря 1958 года Верховный Совет СССР принял закон «Об укреплении связи школы с жизнью». Были утверждены новые учебные планы, программы, в которых подчёркивалась особая роль краеведческого подхода к преподаванию школьных предметов значение экскурсий, наблюдений в природе [14].

В середине 60-х годов берёт своё начало Всесоюзный поход «дорогой славы отцов». Первый Всесоюзный слёт участников похода по местам революционной, трудовой и боевой славы состоялся 19 сентября 1965 года в крепости-герое Бресте. В походе приняли участие более трех миллионов человек. Во время походов сооружались памятники погибшим,

приводились в порядок места захоронений, устанавливались имена тех, кто погребен в братских могилах. Было проведено 11 этапов похода. Всесоюзные слёты проводились в Москве, Ленинграде, Киеве, Ульяновске, Волгограде, Иванове, Минске, Ереване, 12-й (и последний) слет проходил уже под другим названием. В 70-е годы получила продолжение практика проведения Всесоюзных экспедиций пионеров и школьников. Была объявлена Всесоюзная экспедиция «Моя Родина - СССР».

Экспедиция была посвящена 50-летию образования Советского Союза и 50-летию присвоения комсомолу и пионерии имени В.И. Ленина. Основной целью являлось воспитание учащихся на революционных, боевых и трудовых традициях советского народа, на примерах дружбы и братства народов нашей многонациональной страны. В школах в каждом классе предполагалось создать экспедиционный отряд. Как впоследствии показали отчеты с мест, такие отряды удалось создать более чем в 20% классов. Проводились слёты лучших экспедиционных отрядов, конференции, выставки краеведческих материалов, создавались музеи, велась шефская работа с ветеранами [56].

В тридцатых – начале пятидесятых годов создаются детские экскурсионно-туристские станции (ДЭТС), которые становятся инструктивно-методическими и организационными центрами туристской, краеведческой и экскурсионной работы на местах. В их кружках получает широкое развитие исследовательский метод в туристско-краеведческой деятельности учащихся [30].

Анализируя работу кружков станций юных туристов и домов пионеров П.И. Истомин писал: «Формы и метода поисково-исследовательской работы в школьном туризме настолько многогранны, что позволяют удовлетворить всевозрастающие интересы школьников» [30].

С 1992 г. в Российской Федерации осуществляется программа туристско-краеведческого движения «Отечество», пришедшая на смену экспедиции «Моя Родина – СССР» [14].

1.2. Значение и роль туризма в физическом воспитании, виды простейших туристических соревнований

Туризм

В воспитание подрастающего поколения и в учебно-воспитательной работе образовательного учреждения важное место занимает туризм [20].

Активная жизненная позиция молодого человека формируется в том числе благодаря туристской деятельности. Туризм является важным средством активного отдыха на природе и физического воспитания человека. Во время туристических походов обучающиеся приобретают прикладные умения и навыки самообслуживания, преодоления естественных препятствий, ориентирование на местности, развивают силу, выносливость, и другие физические качества, укрепляя здоровье, закаляют свой организм [20; 42; 53; 67].

Благодаря особым условиям присущим туристкой деятельности происходит воспитание таких нравственных качеств личности как: высокие организаторские качества, чувства ответственности и долга, мужество, стойкость, смелость, внимание и чуткость к товарищам, принципиальность, дисциплина и организованность, взаимовыручка, взаимоподдержка [30].

Виды и формы туризма

В нашей стране современный туризм представлен следующими основными видами: автомобильный и мотоциклетный, велосипедный, горный, спелеологический, водный, лыжный и пеший. Так же в туризме практикуется сочетание в одном походе нескольких видов. Например,

часть маршрута обучающиеся проезжают или преодолевают на велосипедах, а часть – плывут на байдарках. Данный вид называется комбинированным видом смешанного туризма. Наиболее доступными для обещающихся из всего многообразия видов туризма являются пеший и лыжный [28; 52].

В отличие от таких видов туризма как велосипедный, водный и лыжный пешие путешествия, и походы не требуют дополнительных средств передвижения; в отличие от горного и спелеологического – не требуют специального снаряжения. Пешие походы в основном совершаются в бесснежные периоды года [26; 47].

Непрерывность занятий туризмом в зимнее время года обеспечивается переходом на лыжный туризм. К каждому участнику любого туристского лыжного похода предъявляются серьезные требования. Кроме высокой физической нагрузки в лыжном походе на организм туриста оказывают воздействия неожиданное резкое смена погоды, низкий температурный режим; движение усложняется повышенной скоростью на спусках, характером (состоянием) снежного покрова и прочим. Следует заметить, что и сами лыжи как средство передвижения требуют ремонта и тщательного ухода. Личное снаряжение туриста [27; 49].

При осуществлении водного похода его участниками чаще всего используются разборные байдарки. Их удобно переносить к реке или озеру, по которому пройдет маршрут путешествия или похода, и хранить в небольшом помещении [48].

Можно выделить следующие основные формы туристской работы: туристские слеты и соревнования, путешествия, походы, туристские секции [46]. Походы чаще всего бывают одно, двух, или трехдневными. Такие походы иногда называют походами выходного дня [76].

Многодневные походы, которые обычно проводятся во время каникул называются путешествиями. Если маршрут похода или

путешествия проход по территории родного края, то он называется ближним. А если выходит за его пределы, проходит по другим областям и регионам страны, то он называется дальним [18; 76].

Существуют пять категории сложности путешествий, которые носят спортивный характер. Сложность маршрута определяется характером и количеством препятствий, его протяженностью и иными факторами, которые характерны для данного вида туризма [6; 12].

Туристское снаряжение и оборудование

Туристским снаряжением называются предметы, использование которых направлено на возможность успешно выполнить стоящие перед туристами задачи, создание определенного комфорта в походе и условий максимальной безопасности при прохождении маршрута [19; 29].

Снаряжение должно допускать возможность его эксплуатации в условиях высокой влажности, высоких и низких температур, а также должно быть легким и прочным.

Снаряжение бывает двух видов: групповое и личное. Групповое снаряжение необходимо для нужд всей группы в целом; личное снаряжение используется только участником похода для своих личных нужд [12].

Одним из главных умений является правильная укладка вещей в рюкзак. В первую очередь к спине укладываются мягкие вещи (свитер, куртку, спальный мешок) так, чтобы они образовали в нижней части мягкий валик; затем вниз к спине укладываются тяжелые вещи. Поверх тяжелых вещей укладывается все остальное таким образом, чтобы рюкзак не приобретал форму шара, а вытягивался вверх. В верхней части рюкзака должны находиться вещи, которые могут понадобиться на ближайшем привале или в дороге. За распределением хозяйственных принадлежностей и их сохранностью в походе следит ответственный за снаряжение [67; 68; 69; 70].

Необходимо чтобы у туриста были свободны руки, в них может находиться только ледоруб, обыкновенная палка или альпеншток [29].

Проведение туристского похода

Возможность безопасно и успешно пройти намеченный маршрут возникает при условии овладения приемами преодоления препятствий и способами передвижения по различной местности, а также рациональное распределение своих сил и правильный выбор режима движений [19; 29; 36].

Режимом дня должна быть обеспечена определённая ритмичность в чередовании отдыха и нагрузок, которая необходима для восстановления сил. Для юношей переход должен продолжаться не более 40-45 минут, а если участки пути имеют повышенную сложность – то еще меньше. Малые привалы должны иметь длительность 10-15 минут, а на трудных и сложных участках – 20-25 минут. Режим движения зависит от погодных условий, сезона и рельефа местности. В первую половину дня необходимо преодолеть две трети от общего объема суточного перехода. Необходимо разделить дневной переход на равномерные отрезки для того чтобы до обеда пройти от четырех до шести участков маршрута, а во второй половине дня, после обеда и отдыха еще два-три участка. После обеденный период, экскурсионно-краеведческая работа, после обеденный отдых, а также сам обед могут продолжаться не менее трех-пяти часов [23; 29].

При условии жаркого времени года необходимо осуществить ранний подъем и выйти на маршрут в 6-7 часов утра. При таких условиях переходы первой половины дня заканчиваются не позднее 10-11 часов. Переходы второй половины дня необходимо начинать, обычно, не раньше 18 часов, после того как спадет жара. В горных походах, в которых во время утренних часов реже случаются камнепады, еще не поднялась вода в реках, а также безопаснее проходить лавинообразные места, целесообразны ранние подъемы [19; 35; 52].

Группа всегда должна идти в «темпе слабейшего» и равномерно. Именно поэтому группу необходимо готовить к серьезному походу, поднимая уровень слабых участников до средних и более сильных, подбирается по равным силам. Для того, чтобы поддерживать равномерность движения необходимо следить за тем, чтобы количество шагов было постоянным в одинаковые отрезки времени. Равномерность движения необходима для того, чтобы сохранять работоспособность и силы туристов. Если группа идет по пересеченной местности, то на трудных подъемах и участках шаг туриста необходимо укорачивать, а на легких спусках – удлинять. Туристы, покидая привал должны медленно и постепенно набирать оптимальную скорость передвижения, а подходя к очередному привалу – сбавлять ее [40; 41].

Для оптимального передвижения туристской группе необходимо выстроится в колонну по одному. Первым в колонне идет штурман (направляющий) – человек, хорошо знающий маршрут. Он следит за временем переходов и привалов, за темпом движения, выбирает лучший способ прохождения данного участка маршрута. Замыкает туристскую колонну человек, отвечающий за ремонт снаряжения (особенно если поход велосипедный, байдарочный, лыжный и др.). Замыкающий следит, чтобы никто не отставал и между туристами в колонне не было значительных разрывов. Он же дает сигнал ведущему колонны, если возникла необходимость снизить темп движения или остановиться [45].

При преодолении маршрута во время движения нельзя допускать разрывы в колонне, при которых будет потеряна визуальная и голосовая связь между участниками похода. Безопасность прохождения маршрута и управление группой обеспечивает руководитель похода. В обязательном порядке он первым проходит опасные участки маршрута. На протяжении остального маршрута его место в колонне не принципиально [19; 40].

Наличие дорог и троп, растительность на маршруте, состояние почвы и рельеф местности определяет способ прохождения участков маршрута в

пешем походе. Насквозь по азимуту проходятся леса без густого подлеска, перелески, незасеянные поля и луга. Несмотря на то, что может значительно увеличиться длина дневного перехода заросли кустарника, пересеченный рельеф и леса с густым подлеском лучше преодолевать по тропам [15; 16].

Если планируется лыжный переход, то он начинается позже, в связи с тем, что рассвет зимой наступает около 8-9 часов утра, особенно в северной части страны в январские каникулы. В лыжном походе обеденный привал сокращается минимум до 1 часа; малые привалы также сокращаются. На ночлег останавливаются уже в 16-17 часов [40].

Привалы и ночлеги в туристском походе

Туристский привал или бивуак – это стоянка участников похода, во время которой проходит подготовка к дальнейшему пути, обработка собранных материалов краеведческой работы, экскурсий, процесс питания, отдыха и сна. Привалы, в зависимости от длительности, бывают малыми, большими (краеведческие, экскурсионные, обеденные), ночлегом и дневкой [25; 29].

Выбор безопасного места для привала – особое условие для его организации. Если привал большой, или это ночлег и дневка, то место обязательно должно отвечать следующим требованиям: наличие площадки для разведения костра, для разбивки лагеря, наличие топлива и питьевой воды в достаточном количестве для приготовления пищи. Время и место малого привала определяет штурман группы; на этом привале участники похода могут сделать небольшую разминку, полежать или посидеть. Если поход проходит в зимнее время, участники отдыхают на рюкзаках, поставленных сзади на лыжи, на очищенных от снега пнях или поваленных деревьях [19; 34; 50].

На больших привалах необходима четкая и мгновенная организация работы. При остановке для приготовления обеда дежурные по кухне

разделяют обязанности: один человек приступает к разведению костра, один-два человека идут за водой. Остальные участники похода отправляются за топливом для костра. Участники похода, которые не являются дежурными по кухне, могут заняться своими делами только тогда, когда ведра поставлены на костер и началось приготовление обеда [36; 57].

Более значительных затрат времени требует организация привалов на день-два отдыха (дневка) и на ночь (ночлег). Дежурный командир назначает ответственных за сооружение скамеек-сидений, оборудования места для костра, подготовку ямы для мусора, несколько человек в это время занимаются установкой палаточного лагеря. Дежурный командир так же участвует в проведении линейки по подведению итогов дня, следит за проведением краеведческой работы, экскурсий, отвечает за отбой, подъем, подготовку к ночлегу, завтрак, обед, ужин и прочие режимные моменты. Если у туристов нет специальной подготовки, то не рекомендуется устраивать ночлег зимой [9; 35; 38].

Обеспечение безопасности в походе

В походе существует необходимость предусмотреть возможность несчастных случаев и свести ее к минимуму. Выделяют четыре основные причины, которые вызывают несчастные случаи при осуществлении похода: внезапное критическое изменение погоды, сложность естественных препятствий, недостаточность туристского опыта и подготовки, слабая дисциплина в группе. Самой опасной причиной является именно слабая дисциплина в группе. Несчастными случаями чреват пренебрежение страховкой, безответственность, лихаческое отношение опасностям на маршруте, игнорирование установленных правил путешествия, похода и обще принятых норм поведения [19; 40; 59; 63].

Часто причиной плохого представления об опасностях возможным на данном маршруте являются не опытность и недостаточная подготовка. Во многом безопасность в походе зависит от качества и наличия снаряжения. Возможность защиты участника похода от неблагоприятных влияний внешней среды определяется его одеждой и обувью, а также экипировкой [19; 62; 71].

Важным навыком является самостраховка, то есть умение самостоятельно выходить с минимальными потерями из сложных ситуаций, применять меры предосторожности, выполнять ряд специальных приемов для того чтобы избежать переворотов, срывов и падений [68; 69; 71].

Еще один навык, необходимый в походе – это страховка. Навык страховки – это оказание помощи товарищу, которые преодолевает препятствие или сложный участок пути с целью предотвратить возможное утопление, падение, срыв и прочее [32].

В походах среднего уровня сложности для самостраховки можно использовать лыжную или обычную палку. Для самостраховки в походах средней сложности можно пользоваться обычной или лыжной палкой. Наиболее распространенным способом страховки является страховка с помощью веревки. Существует одновременная страховка, которая заключается в том, что туристы находятся в движении и одновременно с этим страхуют своих товарищей. Данный вид страховки применяется при несложных препятствиях и на простых участках маршрута [50; 57].

Следует отметить, что опасность представляет неправильные действия при прохождении маршрутов, а не сами эти маршруты [66].

Питание в походе

Одним из самых важных условий успешного проведения туристского мероприятия является обеспечение нормального питания,

которое зависит от сложности и продолжительности похода. Человек даже не в сложном походе тратит в среднем в день 3500-4000 калорий [25; 71].

В продуктах должны содержаться такие основные компоненты питания как: вода, витамины, минеральные соли, углеводы, жиры и белки. Продукты должны включать в себя все важнейшие компоненты питания: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Важным условием является быстрое время приготовления пищи из этих продуктов, возможность хорошо их сохранять в условиях похода, транспортабельность, небольшой объем и массу [29; 69].

В самом простом из походов – однодневном, приготовление пищи является необязательным. Каждый из участника похода может взять с собой чай, сок, бутерброды и прочее. А вот для двухдневного похода необходимо рассчитать требуемые продукты и составить меню. В многодневном не сложном путешествии чаще всего питание горячее и трехразовое. В походе в зимнее время года (например, в лыжном походе) увеличение колоритности продуктов и уменьшение их массы достигается с помощью введения большего чем летом количества продуктов содержащих жиры. Это такие продукты, как сухие сливки, шпик, сало, масло и т.п. [36; 68]

В жаркие дни расход воды может достигать пяти литров. В походе необходимо строгое соблюдение водно-солевого режима. Не рекомендуется пить не посредственно во время движения. Истраченный запас жидкости лучше пополнять во время приема пищи на больших привалах. Утолить жажду во время прохождения маршрута можно прополоскав горло и рот водой [40; 41; 62].

Продукты необходимо защитить от влаги и воды положив их в полиэтиленовые пакеты, и упаковав в матерчатые мешочки. Продукты лучше всего хранить в рюкзаке в матерчатых мешочках, защитив их еще и полиэтиленовыми пакетами от воды, влаги. В многодневные походы не рекомендуется брать с собой продукты в стеклянной таре и термосы

(кроме лыжных походов). Необходимо иметь неприкосновенный запас, то есть продуктов на один день больше, чем расчетная длительность похода [57; 59].

Туристские слеты и соревнования

Действенным средством привлечения обучающихся к туризму, его пропаганды, повышения спортивного и туристско-краеведческого мастерства туристов являются туристские соревнования и слеты [46].

Основным документом, регламентирующим организацию туристского слета, является положение о слете и соревнованиях, включённых в него. Положение содержит в себе информацию о цели и задачах слета, времени и месте его проведения, программе. Так же в положении определены категории участников слета и порядок определения и награждения победителей. Туристскими соревнованиями руководит судейская коллегия, конкурсами – жюри, а туристским слетом – штаб. С учетом времени необходимого для похода команд на место слета туристские слеты учащихся СУЗов длятся обычно 1-2 дня [33; 37].

Соревнования по туризму подразделяются на три вида: соревнования по ориентированию на местности, по туристской технике, по туристским навыкам. Также могут проводиться краеведческие конкурсы.

Программа соревнований по туристским навыкам включает в себя: оценку выступления туристской агитбригады, туристов с песнями или номерами художественной самодеятельности, выпущенного тургруппой газеты или боевого листка, приготовления группой обеда, устройство и оборудование лагеря и т.д.

Существует два вида соревнования по туристской технике: туристская эстафета и туристская полоса препятствия. Также туристскую технику можно проверить на специальном контроль-туристском маршруте или на контрольно-комбинированном маршруте. В первом виде соревнований каждому члену команды необходимо преодолеть только свой этап. А во

втором – команде необходимо преодолеть все препятствия в полном составе (КТМ и ККМ в данном случае также проводятся). Соревнования проводятся на дистанции длиной от трехсот до двух тысяч метров. Полоса препятствий может включать в себя: различные формы завалов, которые требуют перелезания, пролезания и подлезания; бег по кочкам («болото»); установку палатки; разжигание костра с кипячением воды / пережиганием нитки; переноску пострадавшего; навесную переправу; преодоление водной преграды (вброд, по выступающим камням, по кладям, на байдарке, плоту, лодке и т.д.); бег по пересеченной местности; спуск с крутого склона; подъем по крутому склону по веревке или без нее [36; 40; 41; 44].

Соревнования по-спортивному и туристскому ориентированию организуются для становления и развития навыков ориентирования на местности во время туристских слетов. Данные соревнования проводятся в виде передвижения по местности целью которого является прохождение трассы с помощью карты и компаса и отыскание контрольных пунктов.

Основные виды соревнований по спортивному ориентированию, используемые на практике это: эстафетное ориентирование, ориентирование по выбору, по маркированной трассе, в заданном направлении. Чаще всего знакомство со спортивным ориентированием начинается с вида «по выбору». Суть данного вида заключается в том, что участники на старте получают карты местности, на которые нанесены контрольные пункты. В зависимости от сложности нахождения контрольного пункта (КП) за каждый найденный КП начисляется определенное количество баллов. Ориентировщик в зависимости от своего мастерства и опыта из множества вариантов маршрута старается выбрать тот, на котором он может за установленное время набрать наибольшее количество очков, т.е. наиболее выгодное для себя. Для маршрута рассчитывается судейской коллегией и не должна превышать для юношей-новичков – 6 км, а для девушек-новичков – 4 км. Если участник опоздал на

финиш, то за каждую просроченную минуту он штрафуеться определенным количеством баллов [30; 62; 64; 72; 74].

1.3. Подготовка туристов-спортсменов

Основные задачи, принципы и методы туристской подготовки

Туристская подготовка – это процесс во время которого формируется система знаний, умений и навыков, которые необходимы для занятия спортивным туризмом и для самосовершенствования в этом виде спорта. Суть туристской подготовки заключается в том, чтобы повысить уровень подготовленности туристов к грамотному преодолению естественных препятствий в рамках соревнований по туристскому многоборью и спортивных туристских походов [5; 40; 41; 80].

Туристская подготовка может быть рассмотрена с двух точек зрения:

1. как сравнительно кратковременный период подготовки перед походом в соответствии с текущим периодом тренировочного процесса;
2. как многолетний процесс подготовки высококвалифицированного туриста (спортивного совершенствования).

Несмотря на то, что термин «подготовка туриста» немного совпадает с таким термином как «тренировка туриста», все же подготовка туриста является более общим понятием и включает в себя основное средство подготовки туриста – тренировку, а также целый ряд факторов, которые ее дополняют. По сути своей подготовка туристов является процессом педагогическим, в котором возможно использование различных методов обучения и [21; 52].

С помощью спортивного туризма развиваются и совершенствуются такие физические качества необходимые человеку, как:

- ловкость;
- сила различных групп мышц;
- быстрота;

- выносливость.

Также в процесс туристских походов происходит совершенствование:

- воли;
- активности;
- коллективизма;
- дисциплинированности;
- решительности;
- морально-волевых качеств.

Данные выше качества необходимо вырабатывать и развивать непосредственно в процессе тренировки.

Для того, чтобы в туризме достичь высоких спортивных результатов необходимо решить такие основные задачи учебно-тренировочного процесса, как:

- совершенствование спортивного мастерства;
- приобретение необходимых знаний по основам теории методики и организации физического воспитания в процессе спортивной тренировки;
- овладение туристкой тактикой и техникой;
- воспитание высоких моральных качеств;
- всестороннее физическое развитие.

В данной задаче необходимо решать в комплексе на каждом учебно-тренировочном занятии. При подготовке к соревнованиям любого уровня и для туристов-спортсменов от новичков до мастеров спорта эти задачи обязательны. Только тренировки могут дать спортивным результат [62; 64].

Системы тренировок для каждого спортсмена вырабатывается благодаря регулярным занятиям ежедневным тренировкам (тренировкам несколько раз в неделю). Стоит отметить, что эта система тренировок не всегда является оптимальной.

Можно выделить три фазы функционального состояния организма.

Первая – утомление со всеми присущими ему признаками выражается в пониженной работоспособности. Вторая – восстановление работоспособности организма начального уровня. Третья – повышение работоспособности до уровня вы начального.

Продолжительность, интенсивность и степень тренированности влияет на длительность каждой фазы. В организме развивается переутомление (хроническое утомление) в случае, когда последующее занятие совпадает с периодом утомления, т.е. с первой фазой. Переутомление исключается, но при этом не возникают предпосылки для повышения работоспособности при условии, если последующее занятие совпадает со второй фазой. Повторные занятия в третьей фазе дают наибольший эффект [60; 72; 74].

Благодаря экспериментальным исследованиям физиологов и педагогическим наблюдениям большинству спортсменов первого и второго разрядов было рекомендовано проводить две-три тренировки в неделю длительностью от 1,5 до 2,5 часов [61]. Основная цель такого метода тренировки – обеспечить выполнение поставленных задач учебно-тренировочного процесса.

Туристы подвергаются определенной нагрузке непосредственно во время тренировки. Эта нагрузка складывается из интенсивности выполнения и объема упражнений. Количество упражнений, которые выполняются за тренировочный цикл или одну тренировку, определяет объем нагрузки. Для ациклических упражнений его можно выразить в часах, а для циклических – в километрах. Скорость выполнения определенного объема нагрузки определяет интенсивность тренировки [36].

Существуют различные методы выполнения упражнений в практике спортивного туризма.

1. Равномерный метод. Его характеризует определенный уровень интенсивности нагрузки, сохраняющийся в основной части тренировки постоянной. Данный метод используется в подготовительном периоде – для развития общей выносливости; после соревнований – для вытягивания организма в работу; на протяжении всего тренировочного процесса.

2. Переменный метод. Для данного метода характерно изменение уровня интенсивности нагрузки при условии, что работа выполняется непрерывно. Переменный метод представляет широкие возможности как для тренера, так и для туристов (особенно в условиях самостоятельных тренировок), поэтому его можно считать универсальным. Основываясь на самочувствии тренирующегося производят постепенное изменение нагрузки. При тренировках с помощью данного метода можно использовать переменные скорости при беге на длинные дистанции (например, «фартлек» или «рваный» бег).

3. Контрольный метод. Данный метод характеризуется применением контрольных нормативов, которые используются в тренировочном цикле для определения уровня подготовки спортсмена-туриста и в дальнейшем для внесения необходимых изменений в ход тренировок. Контролируется как техническое, так и общефизическая тренировка.

4. Интервальный метод. Данный метод используется для, к примеру, развития максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы в короткий срок, т.е., в целом, для решения специфических задач. Суть метода состоит в том, что многократно чередуются самые низкие и самые высокие по интенсивности нагрузки с небольшим периодом отдыха после серии упражнений и повторения этой серии.

5. Повторный метод. Суть данного метода в повторных, чаще всего в максимальных по интенсивности нагрузках и отдыхом между этими нагрузками. Объем нагрузок при этом может быть различным.

6. Соревновательный метод. Данный метод основан на том, что в тренировочном процессе используются соревновательные нагрузки, которые являются типичными для туристских соревнований. При этом необходимо принимать участие как можно в большем количестве соревнований, а также воспроизводить на тренировках специфические условия этих самых соревнований.

7. Метод отягощения. Данный метод базируется на упражнениях, выполнение которых предусматривает отягощение грузом (добавочную нагрузку). В туризме данный метод актуален если необходимо совершенствовать мастерство преодоления естественных препятствии (например, горных массивов или скал).

8. Метод выполнения упражнений до отказа. Данный метод характеризует высокий уровень нагрузки, когда упражнение выполняется до такого предельного состояния, при котором уже практически невозможно продолжать выполнять данное упражнение.

9. Игровой метод. Основой для данного метода является сочетание соответствующих различным ситуациям самостоятельных действий занимающихся, которые являются игроками. Данный метод отличается комплексным характером умственной и физической деятельности, эмоциональностью; стимулирует проявление ловкости, двигательного творчества, активности. Несмотря на все достоинства данного метода необходимо учитывать его недостатки, основным из которых является невозможность дозировать нагрузки индивидуально для развития тех или иных качеств каждого туриста. Метод лучше всего применять в сочетании с другими методами в подготовительном периоде для развития быстроты и координации движений, а также в переходном периоде для восстановления сил.

10. Круговой метод. Суть метода в выполнении комплексных упражнений, которые специально подбираются, а также в чередовании этих упражнений с целью развития спортивных качеств и различных групп

мышц. Этот метод позволяет наиболее эффективно использовать преимущество всех остальных методов благодаря выполнению упражнений в определенном сочетании. Именно поэтому этот метод должен быть преобладающим в тренировках туристов. При круговом методе тренировке технические приемы заменяются игрой, а упражнения чередуются. Если чередование упражнений подобрано правильно, то при сравнительно небольшом утомлении достигается высокая интенсивность нагрузки, что позволяет в целом увеличить объем тренировочных нагрузок [7; 36; 40; 41; 57; 58; 62; 64; 65; 72; 74].

Содержание туристской подготовки

Понятие **общетуристская подготовка** подразумевает процесс формирования знаний, умений и навыков по таким основным разделам, как:

- типология, история и география туризма;
- научно-методические, программно-нормативные, организационные и социально-экономические основы развития спортивного туризма;
- система подготовки кадров в спортивном туризме;
- содержание, организация и проведение туристских соревнований и слетов;
- общественно-полезная работа и охрана окружающей среды в туристских походах [35; 38].

Понятие **«специальная туристская подготовка»** подразумевает процесс формирования знаний, умений и навыков, являющихся специфическими для каждого вида туризма, в рамках следующих основных разделов:

- обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности);
- психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);

- техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- топография туризма (топографическая подготовка);
- организация спортивного туристского похода (организационная подготовка).

Формирование практических навыков и умений в рамках указанных разделов подготовки с максимальным уклоном к определённому виду туризма составляет основу специальной туристской подготовки. Теория и практика в специальной туристской подготовке взаимосвязаны. Для каждого вида спортивного туризма в обозначенных разделах подготовки есть как общие, так и специфические вопросы. В процессе того, как формируются знания, умения и навыки по специальной туристической подготовке изначально рассматриваются общее, самые простые вопросы, а затем специфические темы для каждого вида туризма. К примеру, подготовка которая связана с умениями «читать карту» (топографическая) идет перед тем, как начнется подготовка к основанию техники, ориентированию на местности с помощью компаса и карты. Если говорить о технической подготовке туриста, то изучение техники установки палатки будет происходить до того, как начнется освоение техники устройства убежищ в лыжном туризме. В зависимости от квалификации специализации туристов происходит дифференциация набора знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке. Быть специалистами по всем видам туризма практически невозможно (например, летом – горный туризм, зимой – лыжный). Стоит сказать о том, что для осознанного выбора спортивной специализации целесообразно на начальном этапе подготовке опробовать несколько видов туризма [40; 41; 43].

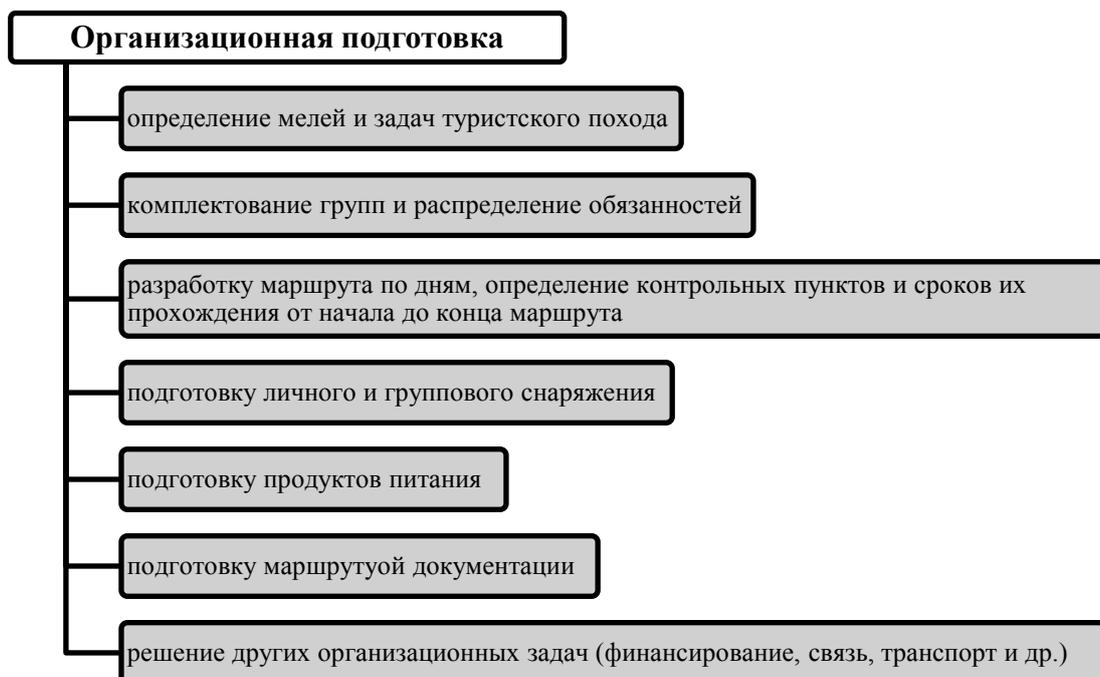


Рисунок 1. – Схема содержание организационной туристской подготовки

Специфика определённого вида туризма в значительно большей мере проявляется в организационной подготовке, чем в обще туристской. С характером туристского маршрута тесно связан то, что практические занятия в аудиторных условиях имеют большой объем. Общая закономерность данной подготовки заключается в том, что чем сложнее маршрут, тем больше внимания и времени он требует во всем комплексе организационной подготовке [58].

Топографическая подготовка заключается в процессе формирования знаний, умений и навыков по необходимым в условиях организации и проведения туристских соревнований и походов элементам топографии. предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимым в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. К данным элементам, прежде всего, относятся основные понятия о: простейших подручных устройствах, инструментах и приборах, которые используются в туристской практической топографии; простейших измерениях высот

местности, направлений, расстояний; немасштабных и масштабных изображений местности; условных обозначений местности; используемых в туризме схемах, картах, кроках [15; 16].

Техническая подготовка состоит из подготовки: по технике ориентирования на местности; технике спасательных и бивачных работ; технике страховке; технике преодолений естественных препятствий.

Данный вид подготовки дифференцируется по видам туризма и является основой для подготовки туристов-спортсменов. Техническая подготовка включает как теорию, так и практику. Практические занятия в природных условиях составляют основной объем нагрузки (в часах). Несмотря на то, что техническая подготовка тесно взаимосвязана с подготовкой по безопасности и тактикой, сами приемы данного вида подготовки можно выделить в отдельные группы по видам и содержанию туризма в процессе подготовки туристов-спортсменов. Для технической подготовки отводится сравнительно небольшой объем часов при обучении начинающих туристов. Стоит отметить, что нагрузки значительно увеличиваются вместе с повышением уровня квалификации туристов. Большая часть данной нагрузки должна быть реализована в сложных условиях туристских походов [62; 64].

Техническая подготовка подразделяется на индивидуальную и групповую. Индивидуальная подготовка предполагает, что туристам будут освоены индивидуальные технические приемы. Групповая подготовка направлена на выполнение туристами групповых технических заданий и взаимодействие спортсменов между собой при выполнении данных заданий.

Основной целью тактической подготовки является формирование таких целенаправленных групповых или индивидуальных действий туристов, при которых решение различных туристских задач будет оптимизированно. Индивидуальная тактическая подготовка ставит своей основной целью научить туриста:

- решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, которые связаны как с личными, так и с групповыми интересами;
- выбирать оптимальную технику поисковых и спасательных работ, бивачную технику, страховки, ориентирование на местности, преодоление естественных препятствий;
 - выбирать оптимальный путь передвижения;
 - рационально отдыхать на привалах;
 - распределять свои силы в целом на маршруте и на определенных участках пути [72; 74].

Основной целью групповой тактической подготовки является оптимальное решение ситуационных задач, которые носят групповой характер. Данные задачи решаются в три периода: предпоходный, походный и послепоходный. В предпоходном периоде необходимо оптимизировать: выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи; выбор вариантов распределения обязанностей, комплектования группы и материально-технического обеспечения; выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного маршрутов; многие элементы организационной подготовки [40; 41; 62].

В литературе довольно часто встречается термин «техничко-тактическая подготовка» так как тактическая подготовка несмотря на ее тесную связь с другими видами подготовки основывается именно на технической подготовке. Тактика группы во многом определяется именно технической подготовкой [35; 37].

Целью **психологической подготовки** является воспитание психических и личностных морально-волевых качеств туриста-спортсмена, а также формирование знаний по основам его психологии. Данный вид подготовки использует методы эстетического, трудового, нравственного, общественно-политического воспитания, и специальные приемы, средства

и методы развития и совершенствования специальных психических качеств туристов-спортсменов [10; 46].

Психологическая подготовка туристов включает в себя две составляющие: общую и специальную. **Общая** психологическая подготовка своей целью ставит формирование необходимых психических и морально-волевых качеств туриста. Специальная подготовка, которая готовить туристов к преодолению естественных природных препятствий, включает в себя различные компоненты в каждом конкретном случае. Самые распространённые из них это: создание состояния психологической готовности к максимальным физическим и волевым напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления, формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; мотивация действий; определённая установка на преодоление препятствий (скорость, безопасность и др.) [46]

Частью специальной туристской подготовки является **подготовка по обеспечению безопасности**, которая направлена на формирование знаний о субъективных и объективных опасностях занятий спортивным туризмом; знаний о методах и формах медицинского обеспечения занятий спортивным туризмом; а также умений и навыков оказывать пострадавшему первую доврачебную помощь.

Подготовка по обеспечению безопасности включает в себя: знание правил обеспечения безопасности и умение использовать их в реальных условиях соревнований и походов; знание правил контроля и самоконтроля туристов; умение использовать подручные и специальные средства транспортировочных и поисково-пастельных работ, которые используются в туризме; умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации; знание средств ближней и дальней радиосвязи; решений ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях

соревнований и спортивных туристских походов; анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных путешествий и походов [46; 54].

Подготовка по обеспечению безопасности имеет комплексное и более широкое содержание, которые направлены на обеспечение безопасности спортивных туристских соревнований и походов. Следует сказать, что данная подготовка взаимосвязана с техникой поисково-спасательных работ, техникой страховки, а также со многими другими видами подготовки, и имеет как общее, так и специфические вопросы для каждого вида туризма.

Частично вопросы общей и практически все специальной туристской подготовки с аккумулированы в **интегральной подготовке**. Сущность интегральной подготовки заключается в реализации как в многолетнем, так и в годовом циклах подготовки туристов-спортсменов, всех видов подготовки в реальных условиях соревнований и спортивных походах. Она отличается от других видов тем, что имеет определенную цельность решаемых задач по организации и проведению туристских соревнований и спортивных туристских походов. В ряде случаев объемы интегральной подготовки (в часах) могут в большой степени вытеснить другие виды подготовки, а также объемы повышаются с ростом квалификации туристов. Интенсивность интегральной подготовки может быть пониженной или повышенной (по мощности нагрузки) для решения конкретных тренировочных задач, но чаще всего она близка к соревновательной. Основным средством повышения спортивного мастерства в спортивном туризме является именно интегральная подготовка.

Физическая подготовка направлена на обеспечение:

- закаливания организма, в процессе которого сопротивляемость организма заболеваниям при недостатке кислорода, сухости или повышенной влажности воздуха, перегреваниям и охлаждениям повышается;

- общей физической подготовленности;
- специальной физической подготовленности, которая зависит от преодолеваемых препятствий и способа передвижения [5; 11].

Основой специальной подготовки служит общая физическая подготовка. Следует отметить, что невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма без поддержания общей физической подготовки на высоком уровне. Важно, чтобы в процессе общей физической подготовке, всесторонне развивались основные физические качества, которые необходимы туристам любой специализации: ловкость, быстрота движений, гибкость тела, сила, общая выносливость. Следует дополнительно применять благотворно воздействующие средства, которые будут влиять на то качество, которое отстает в развитии. Общая физическая подготовка позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма, поэтому она особенно важна как на начальных этапах занятий туризмом, так и в подготовительном периоде спортсменов любой квалификации во время круглогодичной тренировки [12].

Специальная физическая подготовка направлена на овладение такими специфическими навыками, которые необходимы для какого-либо вида туризма, и ориентирована на то, чтобы развивать специальные физические способности. Например, для туристов-водников особое значение имеет сила рук и специальная выносливость, а для туристов-пешеходников, лыжников, велосипедистов – сила ног и их специальная выносливость. Всем туристам необходима способность к сохранению динамического и статического равновесия, способность к координации движений. Особенно специфическими и важными эти качества являются в горном туризме потому как, они являются, за частую, определяющими для уровня техники преодоления в естественных горных препятствиях [17; 24].

Развитие способностей преодоления естественных препятствий с грузом и передвижения с рюкзаком имеет особое значение в специальной

физической подготовке. Для каждого вида туризма развитие специальной выносливости имеет свою особенность. Например, в спортивном ориентировании акцент делается на необходимости специальной выносливости в процессе кроссового бега по пересеченной местности на достаточно высокой скорости. В горном туризме специальная выносливость связана с выполнением большого объема физической нагрузки имеющей умеренную мощность в условиях высокогорья, когда наблюдается пониженное содержание кислорода в воздухе. Особое внимание в специальной физической подготовке туристов необходимо обратить на умение рационально расходовать силы и на развитие специальной способности переключаться с одного вида нагрузки на другой [44; 45; 55; 70].

Особенности физической подготовки туристов

Выносливость – одно из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и интенсивную соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т. е. технично. Длительное, технически правильное решение туристских задач

определяет специальную выносливость туриста. Она не может развиваться без общей выносливости – составной части всестороннего развития любого спортсмена [2; 12; 17].

Развитию общей выносливости, или способности длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, служат: бег на длинные дистанции, лыжи, велосипед, спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля, плавание и др. Основной метод тренировки общей выносливости туристов в начальный период занятий-равномерный, с длительностью выполнения упражнений в однократном режиме не менее 30 мин. дальнейшее спортивное совершенствование туристов и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Упражнения, выполненные этими методами, заставляют туриста переносить различные нагрузки в течение 1-2 часов. Кроме того, выносливость развивают: бег по пересеченной местности (не менее 5 км), туристские походы однодневные (не менее 20 км) или двухдневные (не менее 30 км), при этом низкий уровень нагрузок можно планировать и выдерживать на тренировках в течение многих часов. Тренировки на развитие выносливости при среднем уровне нагрузки не следует проводить более 3 часов. Высокий уровень нагрузки используется только в тренировках высококвалифицированных туристов. При спортивном совершенствовании этот уровень нагрузок необходим в интервальном и повторном методах тренировок с обязательным медицинским контролем и самоконтролем [34; 35; 36].

Развивать выносливость нужно с учетом основных физиологических показателей туриста: частотой сердечных сокращений (ЧСС) и максимальным потреблением кислорода (МПК).

При больших по интенсивности нагрузках ЧСС повышается до 300% и более по отношению к нормальной (60 уд./мин), но при снятии нагрузки наблюдается восстановление нормальной ЧСС.

У достаточно тренированных туристов восстановление происходит в

течение нескольких минут. В туризме принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по ЧСС:

- низкий уровень - 90-130 уд./мин;
- средний уровень - 130-170 уд./мин;
- высокий уровень - 170-190 уд./мин.

Изменение степени общей выносливости можно контролировать самостоятельно по пульсу в состоянии покоя. Если сердце хорошо натренировано, то сокращение его в покое становится редким и глубоким, а пульс обычно уменьшается с 60-70 уд./мин до 50-60, а в некоторых случаях до 35-40 уд./мин. При нагрузках ЧСС увеличивается, и тренированное сердце обеспечивает необходимое усиление кровообращения. Наиболее высокая производительность сердца достигается при ЧСС 180 уд./мин, дальнейшее увеличение ЧСС неэффективно, поскольку ведет к снижению как ударного, так и минутного объемов сердца, характеризующих его мощность. Ударный объем определяется количеством крови, попадающей в аорту за один удар сердца. Минутный объем равен произведению ударного объема на ЧСС. Исследования показывают, что ударный объем сердца увеличивается во время бега с ЧСС до 130 уд./мин. При этом уровне нагрузок мощность сердца растет, как за счет ударного объема, так и за счет ЧСС. Когда частота пульса выше 130 уд./мин, ударный объем сердца не увеличивается, следовательно, рост мощности идет только за счет ЧСС. При пульсе более 180 уд./мин мощность сердца не увеличивается, а снижается за счет снижения ударного и минутного объемов. Из этого следует, что средний уровень нагрузок (пульс 130-170 уд./мин) является основным в тренировках туристов, так как именно такие нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения организма и укрепляют сердечную мышцу [3; 4; 74].

Дыхание при таких нагрузках только через нос практически невозможно, поэтому в настоящее время специалисты рекомендуют дыхание через рот и нос одновременно.

При повышении ЧСС происходит увеличение потребления кислорода, которое, однако, не может быть больше МГГК. Величина МГГК для каждого человека определяется его индивидуальными особенностями и выражается количеством кислорода (в миллилитрах), потребляемого за 1 мин в пересчете на 1 кг веса человека. Ориентировочные данные для МГК туристов-спортсменов высшей квалификации до 90 мл, для регулярно занимающихся спортивным туризмом – около 50 мл, для не занимающихся - менее 40 мл. Специальная выносливость туриста выявляется в условиях преодоления препятствий, близких к реальным. В горном туризме турист должен пройти 100-300 м по вертикали, например, на скалах средней трудности с отягощением 5-10 кг. Подъем свободным лазаньем (5-8 раз по 40 м) и спуск по веревке чередуются без отдыха. Подъем лазаньем можно заменить преодолением отвесных скал по веревке с помощью двух зажимов с рюкзаком до 20 кг (3-5 раз по 40 м). Желательно, чтобы уровень интенсивности нагрузки при этом был средним (ЧСС 130-170 уд./мин). В таком случае уровень интенсивности нагрузки определяется скоростью преодоления препятствия. Время прохождения контролируется и определяет специальную выносливость туриста на скалах. Аналогичным способом определяется специальная выносливость туриста на других формах горного рельефа [12].

Для тренировки и контроля уровня специальной выносливости туриста можно использовать марш-бросок по пересеченной местности (15-20 км) с рюкзаком (15-20 кг). Обязательными препятствиями, которые должны составить около 30-50% пути, должны быть подъемы и спуски по скалам, переправы (овраги, осыпи, склоны), участки без троп и дорог.

Техническая трудность этих участков должна соответствовать квалификации участников марш-броска [7; 8].

Развитие силы – это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе определенной мощности, типичной для туристов. Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т. д.) к предельным кратковременным напряжениям.

При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ [12].

Туристам важно развивать мышечную силу без значительного увеличения веса тела, поэтому в тренировках рекомендуется использовать различные силовые упражнения, в том числе с тяжелыми снарядами (гирями, штангой), с небольшим количеством повторений, обязательно с расслаблением мышц после каждого упражнения. Выполнять их следует после достаточной разминки в любое время тренировочного занятия. Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса – подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лежа, лазанье по канату без помощи ног, приседание на двух и на одной ноге [7; 8].

Преодоление собственного веса в тренировках туристов высоких разрядов сопровождается дополнительным отягощением (специальные жилеты, тяжелая обувь, дополнительный груз, сопротивление партнера и т. п.). В упражнениях на развитие статической силы используются

фиксированные положения: вис на перекладине для развития мышц кистей рук, удержание ног «углом» сидя на полу или в вися на шведской стенке для развития брюшного пресса, стояние на носках для развития мышц пальцев ног.

Для развития силы на тренировках в спортзале рекомендуется использовать гимнастические снаряды и набивные мячи, применять игровые методы развития силы (перетягивание каната, «скачки всадников» и др.) [60].

Развитие силы хорошо совмещается с техническими приемами преодоления скал и других форм горного рельефа. Например, преодоление нависающих участков скал хорошо развивает силу мышц плечевого пояса, брюшного пресса и рук. Хорошо развивает силу мышц ног и рук движение с рюкзаком с помощью зажимов или схватывающих узлов по закрепленной на скалах веревке. Использование скального рельефа в тренировках горных туристов является обязательным правилом построения тренировочного цикла, а для развития силы всех групп мышц обязательным личным снаряжением туриста в домашних условиях должны быть гантели и эспандеры (включая кистевой). Развитие силы в процессе тренировок необходимо контролировать. Самый доступный метод контроля силы различных групп мышц повторение упражнений с преодолением собственного веса «до отказа».

Подвижность в суставах определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность можно развивать систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движения в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.

Выполнение этих упражнений требует соблюдения следующих приемов: маятникообразные движения телом, пружинящие сгибания, приседания, выпады, захват руками внешней опоры, удержание ногами гимнастической стенки; использование дополнительных отягощений, а также эспандеров или амортизаторов; фиксация отдельных положений (полушпагатов, вися) до 20-30 с. В период разминки, основной и заключительной частях занятия широко применяются маятникообразные, круговые или рывковые движения: плечевыми и тазобедренными суставами, прямыми и согнутыми руками, «махи» ногами, движения головой (для развития мышц шеи), сгибания и разгибания верхней половины тела, пружинистые движения в полушпагате [7; 8].

Подвижность голеностопных суставов отрабатывается ходьбой на пятках и носках, на внутренней и внешней сторонах стоп, приседанием и подъемом на скрещенных ногах. Горным туристам особое внимание следует уделять развитию подвижности голеностопных суставов, поскольку многие технические приемы скалолазания, передвижения на кошках по льду, движения на осыпях и других формах горного рельефа связаны с большими нагрузками на голеностопные мышцы и связки, которые должны быть сильными и эластичными.

Быстрота движений определяется эластичностью мышц и подвижностью в суставах, кроме того, зависит от силы, технической подготовленности и реакции спортсмена. Быстроту движений у туристов целесообразно развивать игровым и соревновательным методами, основное внимание, уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи [12].

В скальной подготовке туристов проверка тренированности на скорость проводится на легких трассах, с учетом того, что она не является решающим фактором. Важнее в данном случае проходимость, т.е. способность преодолевать различные труднопроходимые участки скал. Проверку этого качества нужно проводить на предельно сложных участках

скал. Преодоление карнизов, крутых плит, внутренних и наружных углов, каминов, расщелин с заглаженным рельефом требует от туриста высокой проходимости и часто решает судьбу команды в соревнованиях на скальном рельефе. Одинаково высокой проходимости всех членов команды не всегда можно добиться. Однако два-три члена команды по этому показателю должны соответствовать самым высоким современным требованиям, приравненным к подготовке кандидатов в мастера спорта по скалолазанию [12].

В построении тренировки следует обращать внимание на дозировку упражнений по объему и интенсивности нагрузок. При этом можно ориентироваться на физиологическую кривую во время тренировки – пульсовую характеристику. Пульсовая характеристика отдельного занятия в целом носит типовой характер. Начальная ЧСС в подготовительной части занятия постепенно увеличивается до среднего уровня основной части занятия, где реализуется заданный тренером нагрузочный режим по интенсивности, например, в диапазоне ЧСС 150-180 уд./Мин. В заключительной части занятия нагрузка снижается для постепенного, полного или частичного восстановления ЧСС.

Очевидно, что каждая тренировка будет иметь свои особенности, которые необходимо учитывать в дневнике контроля-самоконтроля. В целом постепенное нарастание нагрузок и чередование периодов отдыха должны быть общими требованиями к тренировкам туристов. Продолжительность одной тренировки у туристов часто составляет 6-8 ч, а в контрольных тренировках достигает 10 ч, поэтому большое значение придается умению организовать контроль и самоконтроль состояния организма туриста в тренировочном процессе.

Простейший вид контроля основан на измерении частоты сердечных сокращений и наблюдении симптомов утомлений после нагрузок различной величины. Каждой турист должен знать эти симптомы. В периоды особо напряженной трудовой деятельности (конец четверти,

полугодия) тренировочные нагрузки нужно снижать. В этом случае рекомендуется шире использовать индивидуализацию нагрузок по специальным планам для обеспечения рационального чередования трудовой деятельности, тренировок, отдыха. Следует учитывать, что в течение дня работоспособность человека периодически меняется, достигая самого высокого уровня к 11-12 ч. В дальнейшем она снижается, но после обеда наблюдается ее постепенное повышение. После 20 ч происходит падение работоспособности, особенно выражено оно после 22 ч. Тренировочные занятия после 20-22 ч малоэффективны.

В утренние часы не следует планировать тренировок, направленных на совершенствование силы и быстроты, так как организм недостаточно еще к этому подготовлен. Надо учитывать, что поздние вечерние тренировки сильно утомляют организм и мешают нормальному сну. Поэтому следует рекомендовать тренировки в дневное время от 10 до 14 ч или от 16 до 20 ч. [60].

Для оценки общефизической подготовленности туристов можно использовать контрольные нормативы, ориентированные на участников и руководителей горных походов различных категорий сложности. Например, высокая проходимость на скальном рельефе может быть обеспечена только при условии выполнения нормативов подтягивания на перекладине 15-20 раз и приседаний на одной ноге не менее 30 раз. Именно такие нормативы рекомендованы тренерским советом по спортивному скалолазанию для спортсменов 1 разряда и выше.

Нормативные требования необходимо творчески развивать и определять на каждый этап тренировочного процесса. Конкретная цель, реально достигаемая в процессе тренировок, ясное понимание мотивов своей деятельности - это основа психологической подготовки туриста. При этом не следует недооценивать свои возможности.

1.4. Виды адаптации

Различают срочную и долговременную адаптацию. Срочная адаптация – это немедленный ответ организма в виде усиления функции той или иной системы на действие какого-либо внешнего фактора без существенных морфологических изменений. Ответ этот сводится, преимущественно, к изменениям в энергетическом обмене и к активации высших нервных центров, ответственных за регуляцию энергетического обмена. В случае сильного воздействия и недостаточной к нему подготовленности организму приходится функционировать на пределе своих возможностей, поэтому он не всегда способен успешно справляться с возникающими нагрузками. Подобное нередко бывает, когда к участию в спортивных соревнованиях, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, к сдаче нормативов по физической культуре допускаются слабо подготовленные или вовсе неподготовленные лица. Если воздействие значительно превышает функциональные возможности, то срочная адаптация может закончиться срывом или даже повреждением организма. Например, у недостаточно подготовленного спортсмена или физкультурника даже относительно небольшая нагрузка может привести к перенапряжению миокарда и развитию острой сердечной недостаточности [51; 54; 61].

Следует отметить, что всегда при достаточно сильном воздействии срочная адаптация сопровождается стресс-реакцией, т. е. активацией гипофизарно-надпочечниковой системы с возрастанием в крови концентрации адреналина, норадреналина, кортикостероидов и других гормонов, что способствует приспособлению организма к новым условиям функционирования [51].

Общая адаптационная реакция развивается в ответ на самые разные раздражители (независимо от их природы) в том случае, если сила этих

раздражителей превышает некий пороговый уровень. Реализуется общая адаптационная реакция благодаря возбуждению симпато-адреналиновой и гипофизарно-адренкортикальной систем. В результате их активации в крови и тканях повышается содержание катехоламинов и глюкокортикоидов, что способствует мобилизации энергетических и пластических резервов организма. Такая неспецифическая реакция на раздражение была названа «синдром стресса», а раздражители, вызывающие эту реакцию, получили название «стресс-факторы». Общий адаптационный синдром сам по себе не является основой адаптации к тренировочным нагрузкам, он лишь призван на системном уровне обеспечивать протекание специфических адаптационных реакций, которые и формируют приспособление организма к конкретным видам нагрузки. Несмотря на различную природу процессов специфической адаптации, можно выделить общие закономерности их протекания. Основу специфической адаптации составляют процессы восстановления растроченных во время мышечной работы энергетических ресурсов, разрушенных структур клеток, смещённого водно-электролитического баланса и др. [51]

Итак, любое достаточно сильное воздействие среды вызывает формирование специфической доминирующей функциональной системы, ответственной за поддержание гомеостаза. Например, при воздействии холода, помимо системы терморегуляции, в реакцию включаются дополнительные механизмы, такие, как активация сердечно-сосудистой системы, перераспределение кровотока между отдельными областями и др. Кроме этого, независимо от специфики фактора возникает неспецифическая стресс-реакция, роль которой заключается прежде всего в мобилизации энергетических резервов организма. Для перехода срочной адаптации в устойчивую, долговременную необходимо, чтобы внутри специфической функциональной системы произошли структурные изменения, которые бы повысили резервные возможности этой системы до

необходимого уровня, что позволил бы организму успешно и длительно справляться с воздействиями внешней среды. А это возможно лишь при длительном или многократном воздействии того или иного фактора [61].

Наглядно проследить закономерности протекания восстановительных процессов можно на примере восстановления энергетических ресурсов организма, поскольку при физических нагрузках наиболее выраженные изменения обнаруживаются именно в сфере энергетического обмена.

Ф.З. Меерсон определяет «индивидуальную адаптацию», как «развивающийся в ходе жизни процесс, в результате которого организм приобретает устойчивость к определенному фактору окружающей среды и, таким образом, получает возможность жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью и решать задачи, прежде неразрешимые». Он же разделяет процесс адаптации на «срочную» и «долговременную» [51].

Долговременная адаптация по Ф.З. Меерсону – структурные перестройки в организме, происходящие вследствие накопления в организме эффектов многократно повторенной срочной адаптации.

Таким образом, долговременная адаптация – развивающийся ответ организма на многократное воздействие внешнего фактора, что приводит

это постепенно или длительное к расширению функциональных возможностей организма за счет морфологических изменений. Основой долговременной адаптации по Ф.З. Меерсону является активация синтеза нуклеиновых кислот и белка. В процессе долговременной адаптации растет масса и увеличивается мощность внутриклеточных систем транспорта кислорода, питательных и биологически активных веществ, завершается формирование доминирующих функциональных систем, наблюдаются специфические морфологические изменения во всех органах, ответственных за адаптацию [51].

Однократные непродолжительные воздействия и нагрузки ограничиваются лишь временными, преимущественно функциональными

изменениями в организме в виде ответных реакций срочной адаптации; под влиянием достаточно длительных или повторяющихся воздействий в клеточных структурах органов, ответственных за адаптацию, происходит постоянная активация синтеза нуклеиновых кислот и белков, что постепенно обеспечивает расширение функциональных возможностей органов и систем. Так срочная адаптация постепенно переходит в долговременную с формированием системного структурного следа.

В целом представление о процессе адаптации Ф.З. Меерсона и его последователей укладывается в концепцию, согласно которой вследствие многократного повторения «стрессовых» воздействий на организм столь же многократно запускаются механизмы «срочной» адаптации, оставляющие «следы», которые уже инициируют запуск процессов долговременной адаптации. В дальнейшем происходит чередование циклов «адаптация» – «деадаптация» – «реадаптация». При этом «адаптация» характеризуется увеличением мощности (функциональной и структурной) физиологических систем организма с неизбежной гипертрофией рабочих органов и тканей. В свою очередь «деадаптация» – потеря органами и тканями свойств, приобретенных ими в процессе долговременной адаптации, а «реадаптация» – повторная адаптация организма к неким действующим факторам (в спорте – к «физическим нагрузкам») [51].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТУРИЗМОМ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и методы исследования

База исследования: исследование проводилось на базе «Троицкий аграрный техникум» при ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (Челябинская область, г. Троицк, ул. Климова, 2).

Для проведения исследований мы взяли студентов первого-второго курсов, 18-20 лет, занимающихся туризмом, контролем служили студенты этих же курсов, не занимающиеся спортом. В каждую из групп было включено по 15 человек.

Основные этапы исследования

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом, поисковом этапе – изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спортивного туризма, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования и разработана программа констатирующего эксперимента.

На втором, констатирующем этапе – осуществлялся сбор и обработка первичного экспериментального материала. Разрабатывался план учебно-тренировочной программы.

На третьем, формирующем этапе – проводился основной педагогический эксперимент; осуществлялся анализ и систематизация полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов; выполнено оформление магистерской диссертации.

Методы исследования

- для определения динамики роста физических качеств использовались стандартные ОФП тесты по измерению уровня физического развития студентов;
- для определения показателей сердечно-сосудистой системы использовались методика Короткова и формула Старра.

В исследовании динамики физических качеств были использованы стандартные ОФП тесты:

- прыжок в длину с места – тест на проверку скоростно-силовых способностей. Сгибание туловища, в положении сидя – тест на гибкость;
- подтягивание в висе – тест на проверку силовых способностей;
- бег на 100м – тест на скорость;
- 6-минутный бег – тест на выносливость.

Тесты по измерению координационных способностей

Непосредственное число тестов, характеризующих физическую подготовленность человека, достигло уже несколько сотен. Мы отобрали наиболее распространённые тесты для определения каждого физического качества и использовали по одному тесту.

Исследуемые физические качества:

- выносливость;
- гибкость;
- скорость;
- сила;
- скоростно-силовые качества.

Тест для измерения выносливости

При помощи теста на выносливость определяется, прежде всего, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Использование этого теста позволяет дать количественную оценку способности этих

систем выдерживать определённую физическую нагрузку или нормально функционировать в экстремальных ситуациях.

Для оценки уровня выносливости широко применяется **6-минутный бег**.

Тестирование проводится на спортивной площадке.

Оборудование: Свисток, секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция тщательно измеряется (это не составляет труда т.к. тестирование проводится на стандартной беговой дорожке). длина дистанции фиксируется.

Тест для измерения силовых способностей

Для оценивания силы часто применяют подтягивание. Подтягивание используются для оценки уровня развития силы и выносливости мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча. Показатель силы – качество подтягиваний.

Процедура тестирования. Перекладина устанавливается на высоте 2-2,5м от пола, чтобы испытуемый в висе на вытянутых руках, ногами не касался пола. Тестируемый берётся за перекладину хватом сверху (ладони от себя), руки, плечи, спина и ноги составляют прямую линию. Приняв правильное исходное положение, испытуемый начинает подтягиваться, сохраняя тело прямым. Каждое подтягивание должно быть плавным и ровным, без рывков.

Тест для измерения гибкости

Для измерения гибкости в школах разных стран используются, как правило, схожие тесты, для выполнения которых требуется линейка.

Процедура тестирования. Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 – 30

см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-ом – регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания в коленях.

Тест для измерения скорости

Мы использовали самый простой и распространённый тест. Бег на 100 метров. Выполняется по желанию с высокого или низкого старта, с использованием стартовых колодок или без них.

Здесь измеряется время прохождения дистанции. Оно и является показателем скорости.

Тест для измерения скоростно-силовых способностей

(Прыжок в длину с места на гимнастический мат)

Процедура тестирования. Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук.

Длина прыжка – с трёх попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Физиологические методы по оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы имеет важное значение для комплексной оценки состояния здоровья и физического развития подростков, адаптационных процессов.

С этой целью определяли частоту сердечных сокращений за 1 минуту (ЧСС/мин), показатели артериального давления (АД) и диастолического (ДД) давления, систолического (СОК) и минутного (МОК) объёмов крови в состоянии покоя и после дозированных физических нагрузок.

Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС/мин) производили по замеру пульса.

Волнообразные колебания стенок артерии называются пульсом. По пульсовым ударам можно определить количество сокращений сердца в минуту.

Для определения ЧСС по пульсу, исследователь прикладывает подушечку указательного, среднего и безымянного пальца в области запястья испытуемого над проекцией лучевой артерии и, пользуясь секундомером, считает число ударов в минуту.

Определение артериального давления

Давление в артериях неодинаково в различные фазы сердечного цикла: оно наибольшее во время систолы (сокращения) желудочков и называется артериальным (АД).

У человека можно определить величину артериального давления методом Короткова, для работы необходимы: манометр с манжеткой, фонендоскоп, секундомер.

Ход определения:

а) измерения производятся в положении «сидя». Манжетку накладывают вокруг середины плеча так, чтобы она свободно, но плотно прилегала к коже. Край манжетки должен отстоять от локтевой ямки на 2 – 2,5 см. Рука испытуемого должна лежать на столе разогнутой в локтевом суставе и должна быть повернута ладонью вверх при полном мышечном расслаблении.

б) в области локтевой ямки (ближе к внутреннему краю) прощупывают пульс плечевой артерии. Воронку фонендоскопа помещают над проекцией плечевой артерии.

в) закрыв клапан манометра, нагнетают воздух в манжетку до величины давления на 30-40 мм рт. ст. выше давления, при котором было замечено прекращение пульсации артерии

г) открыв клапан, медленно выпускают воздух из манжетки, строго контролируя момент появления токов. При показании первого звука

необходимо заметить показания манометра. Оно будет соответствовать величине максимального (систолического давления).

д) продолжают прослушивать пульсовые точки. Они постепенно затухают и в момент исчезновения звука вновь замечают показания манометра. Эта цифра соответствует диастолическому давлению (ДД).

Разница между систолическим и диастолическим давлением называется пульсовым давлением (ПД). Оно является важным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

С возрастом уровень артериального давления повышается вследствие относительного уменьшения общего просвета артериального русла.

Определение систолического (СОК) и минутного (МОК) объёмов крови.

При каждом сокращении сердца в артерии выбрасывается определённое количество крови, которое называется систолическим или ударным объёмом крови (СОК).

На основании экспериментальных данных различные исследователи вывели формулы для расчёта СОК. Широкое распространение получила формула Старра:

$$\text{СОК} = 40 + 0,5 * \text{ПД} - 0,6 * \text{ДД} + 3,2 * \text{А}$$

Зная систолический объём кровотока и частоту сердечных сокращений в минуту, можно рассчитать минутный объём кровотока (МОК).

МОК – это количество крови (в миллиметрах или литрах), которое выталкивается желудочками сердца за 1 минуту.

$$\text{МОК} = \text{СОК} * \text{ЧСС} / \text{мин.}$$

С возрастом происходит увеличение ударного (СОК) и минутного (МОК) объёмов крови.

2.2. Экспериментальная программа развития физических качеств при занятиях туризмом

Для эффективности занятий туризмом нами была разработана специальная программа тренировок, обеспечивающая всестороннее развитие подростков. Годовой план занятий туризмом экспериментальной группы разбит на этапы: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный этап

Продолжительность подготовительного этапа составляет 2 месяца: сентябрь-октябрь.

Сентябрь

Недельный план:

Количество занятий в неделю –3.

Понедельник	продолжительность занятий – 2 часа упражнения: комплекс №1. Теоретическое занятие №1 количество повторений: 3, за исключением бега интервал отдыха между упражнениями: 15-20 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: средняя
Вторник	Отдых
Среда	продолжительность занятий – 2 часа упражнения: комплекс №1. Теоретическое занятие №2 количество повторений: 3, за исключением бега интервал отдыха между упражнениями: 10-15 секунд интервал отдыха между повторениями: 50 секунд интенсивность: средняя
Четверг	Отдых
Пятница	Отдых
Суббота	продолжительность занятий – 1,5 часа упражнения: комплекс №1. количество повторений: 3, за исключением бега интервал отдыха между упражнениями: 15-20 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: средняя
Воскресенье	Отдых

На весь сентябрь распространяется подобный план тренировок, за исключением теоретических занятий. Каждую неделю проводится по 2 теоретических занятия, на которых рассматривается, соответственно, 2 темы нового материала, необходимого для практической части предстоящих тренировок.

Октябрь

Недельный план:

Количество занятий в неделю: 3.

Понедельник	продолжительность занятий – 2,5 часа упражнения: комплекс №2. количество повторений: 2 интервал отдыха между упражнениями: 10-15 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: выше средняя
Вторник	Отдых
Среда	продолжительность занятий – 2,5 часа упражнения: комплекс №2. количество повторений: 3 интервал отдыха между упражнениями: 10-15 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: средняя Практическое занятие №2
Четверг	Отдых
Пятница	Отдых
Суббота	продолжительность занятий – 2,5 часа упражнения: комплекс №4 или №5. количество повторений: 3 интервал отдыха между упражнениями: 15-20 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: средняя Практическое занятие №3
Воскресенье	Отдых

В течение октября, недельный цикл тренировок повторяется. Здесь происходит лишь чередование комплексов упражнений и

последовательное изучение практических навыков (практическое занятие №1-10).

Основной период

Ноябрь

Недельный план:

Количество занятий в неделю: 3.

Понедельник	<p>продолжительность занятий – 3 часа упражнения: комплекс №6. количество повторений: 2 интервал отдыха между упражнениями: 10-15 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: высокая практическое занятие по прохождению учебно-тренировочной трассы №1</p>
Вторник	Отдых
Среда	<p>продолжительность занятий – 3 часа упражнения: комплекс №6. количество повторений: 1 интервал отдыха между упражнениями: 5-10 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: высокая практическое занятие по прохождению учебно-тренировочной трассы №2</p>
Четверг	Отдых
Пятница	Отдых
Суббота	<p>продолжительность занятий – 3 часа упражнения: комплекс №6. количество повторений: 2 интервал отдыха между упражнениями: 10-15 секунд интервал отдыха между повторениями: 1 минута интенсивность: высокая практическое занятие по прохождению учебно-тренировочной трассы №3</p>
Воскресенье	Отдых

Вторая неделя:

Понедельник-вторник	учебно-тренировочный 2-х дневный поход с использованием полученных специальных туристических навыков
Среда-пятница	Отдых
Суббота	продолжительность занятий: 3 часа упражнения: комплекс упражнений №2. количество повторений: 3. интервал отдыха между упражнениями: 10 секунд. интервал отдыха между повторениями: 1 минута. интенсивность: высокая теоретическое занятие №9.
Воскресенье	Отдых

Оставшиеся недели ноября занятия проводятся по схеме первой недели этого месяца, с чередованием прохождения учебно-тренировочных трасс (трасса №1-3; одна тренировка – одна трасса).

Декабрь

Недельный план:

Количество занятий в неделю: 3.

Понедельник	продолжительность занятий – 3 часа упражнения: комплекс №7. количество повторений: 3 интервал отдыха между упражнениями: 5 секунд интервал отдыха между повторениями: 30 минута интенсивность: высокая практическое занятие № 11
Вторник	Отдых
Среда	продолжительность занятий – 2 часа упражнения: комплекс №8. количество повторений: 3 интервал отдыха между упражнениями: 5 секунд интервал отдыха между повторениями: 30 минута интенсивность: высокая практическое занятие № 12

Четверг	Отдых
Пятница	Отдых
Суббота	<p>продолжительность занятий – 2 часа</p> <p>упражнения: комплекс №9.</p> <p>количество повторений: 3</p> <p>интервал отдыха между упражнениями: 5 секунд</p> <p>интервал отдыха между повторениями: 30 минута</p> <p>интенсивность: высокая</p> <p>практическое занятие № 13</p>
Воскресенье	

Следующие недели этого месяца проходят аналогично, но с заменых практических занятий на прохождение учебно-тренировочных трасс 4 и 5.

Январь

Шестидневный учебно-тренировочный поход с проживанием и ночлегом в домике лесника. Затем недельный отдых.

Середина января – февраль – март

Использование схемы тренировочных занятий, применяемой в декабре.

Переходный период

Апрель – май

Тренировочные занятия проводятся по плану занятий сентября – октября, но со значительно меньшими физическими нагрузками.

Таким образом, подобранные методики дали возможность объективно исследовать состояние студентов 18-20 лет до эксперимента и после него, оценить эффективность разработанной системы тренировок, а также степень влияния занятий туризмом на развитие физических качеств.

2.3. Исследование динамики развития физических качеств подростков в годичном цикле спортивной тренировки

Чтобы выяснить, действительно ли занятия туризмом влияют на развитие физических качеств, мы взяли две группы студентов в возрасте 18-20 лет занимающихся спортивным туризмом и не занимающихся им, соответственно поделили их на 2 группы: экспериментальную и контрольную. Это послужило основой нашего эксперимента.

В каждую из групп было включено по 15 человек. Наблюдения проводились в течение 2016-2017 учебного (тренировочного) года. До начала нашего эксперимента ни один участник из обеих групп не занимался целенаправленно никаким видом спорта. С сентября 2016 года контрольная группа продолжала занятия физическими упражнениями только в рамках обязательной дисциплины физической культуры, у экспериментальной группы к урокам физической культуры прибавлялись секционные занятия туризмом.

В таблице 1 представлены показатели физического развития студентов в начале года.

В середине сентября были сделаны тесты на оценку основных физических качеств студентов и занесены в таблицу, после чего экспериментальная группа приступила к занятиям туризмом (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физического развития студентов в начале года

Группа	Возраст	6 мин бег, м.	Скорость (бег 100м), сек	Сила (подтягивание), раз	Гибкость (наклон), см.	Скоростно-силовые качества (прыж. в длину с места), см.
Контрольная группа	18-20 лет	1245	15,30	8,9	6,7	205,4
Экспериментальная группа	18-20 лет	1270	15,10	9,5	7,3	215,5

Полученные данные свидетельствуют о примерно равном уровне развития физических качеств студентов обеих групп на начало эксперимента.

В таблице 2 представлены показатели физического развития студентов в начале года.

В конце переходного этапа была проведена батарея аналогичных тестов в обеих группах (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели физического развития студентов в конце года

Группа	Возраст	6 мин бег, м.	Скорость (бег 100м), сек	Сила (подтягивание), раз	Гибкость (наклон), см.	Скоростно-силовые качества (прыж. в длину с места), см.
Контрольная группа	18-20 лет	1270	14,90	9,2	7	210,4
Экспериментальная группа	18-20 лет	1393	14,20	15	8,8	230,5

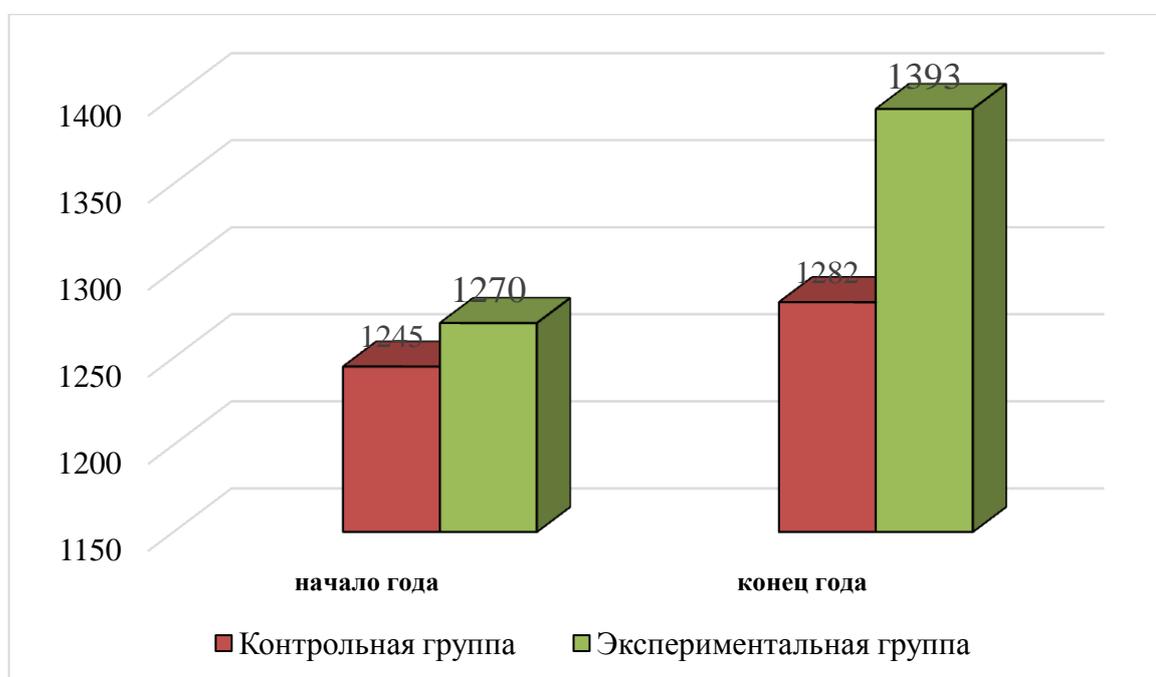
Из полученных данных видно, что у студентов экспериментальной группы показатели физического развития увеличились в заметно большей степени, чем у студентов контрольной группы.

В таблице 3 представлен сравнительный анализ показателей развития студентов 18-20 лет в начале и в конце года.

Анализ результатов таблицы 3 показал, что в процессе адаптации к физической нагрузке, у студентов, занимающихся туризмом (экспериментальная группа), показатели уровня выносливости выросли в среднем на 8,66%, по сравнению с 2,00% у студентов, занимающихся только физической культурой в рамках основной образовательной программы (рис. 2). Это говорит об эффективности воспитания выносливости средствами туризма.

**Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей развития студентов
18-20 лет в начале и конце года**

Группа	6 мин бег, м.		Скорость (бег 100м), сек		Сила (подтягивание), раз		Гибкость (наклон), см.		Скоростно- силовые качества (прыж. в длину с места), см.	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
Контрольная группа	1245	1270	15,30	14,90	8,9	9,2	6,7	7	205,4	210,4
	2,00		2,61		3,37		4,47		2,43	
Экспериментальная группа	1282	1393	15,10	14,20	9,5	15	7,3	8,8	215,5	230,5
	8,66		5,96		57,89		20,55		6,96	



**Рисунок 2 – Сравнительный анализ выносливости у студентов 18-20
лет в течение учебного года**

Показатели скорости выросли в среднем на 5,96%, в то время как у студентов контрольной группы, этот показатель составил 2,61% (рис. 3). Следовательно, занятия туризмом – эффективное средство развития скоростных качеств.

Силовые показатели в экспериментальной группе выросли, в среднем, на 57,89%, в то время как у студентов контрольной группы, этот

показатель составил 3,37% (рис. 4). Следовательно, занятия туризмом эффективно воздействуют на развитие силы.

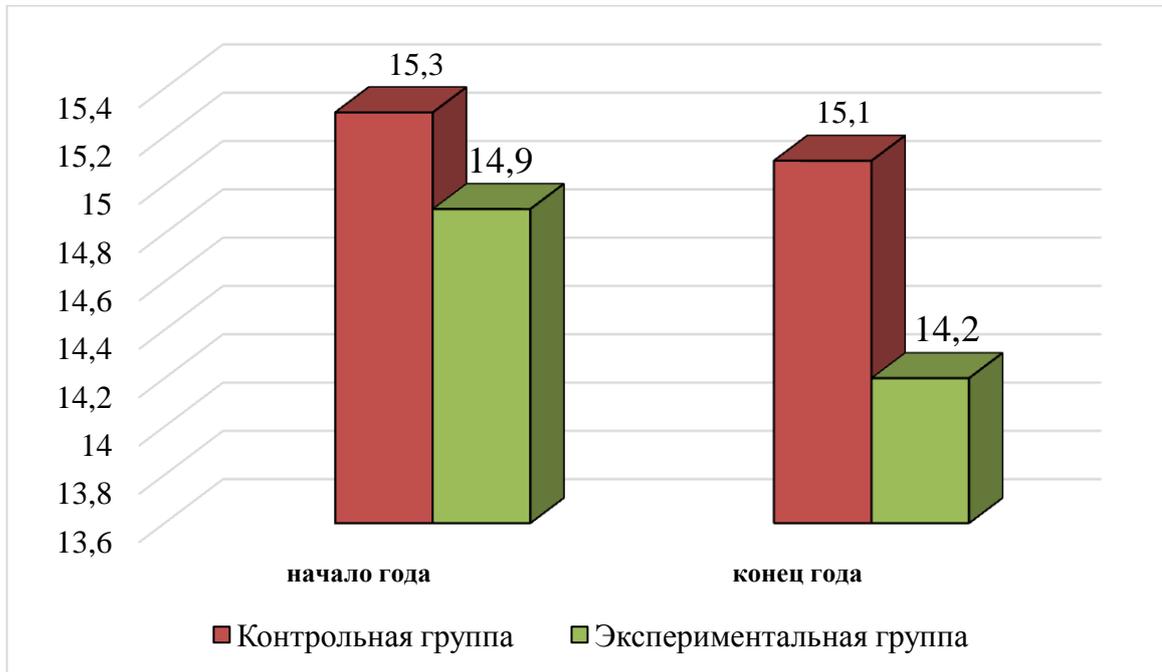


Рисунок 3 – Сравнительный анализ скоростных качеств студентов 18-20 лет в течение учебного года

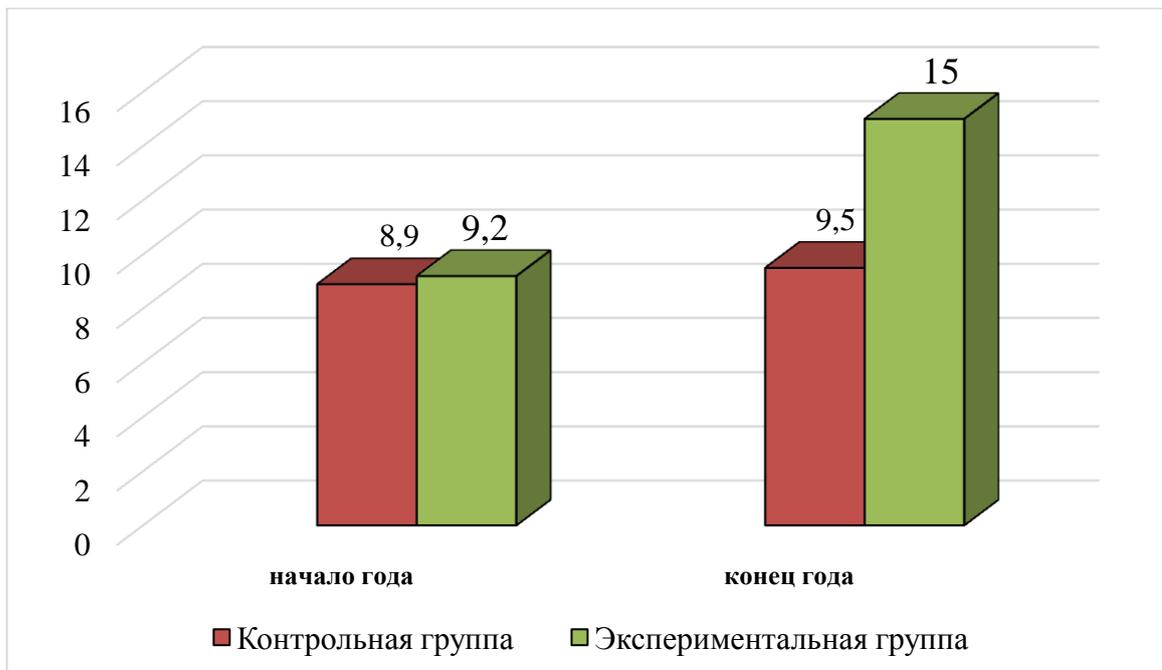


Рисунок 4 – Сравнительный анализ силы студентов 18-20 лет в течение учебного года

Показатель гибкости в экспериментальной группе возрос, в среднем, на 20,55%, в то время как у студентов контрольной группы, прирост составил 4,47%. Следовательно, туристические занятия – эффективное средство воспитания гибкости.

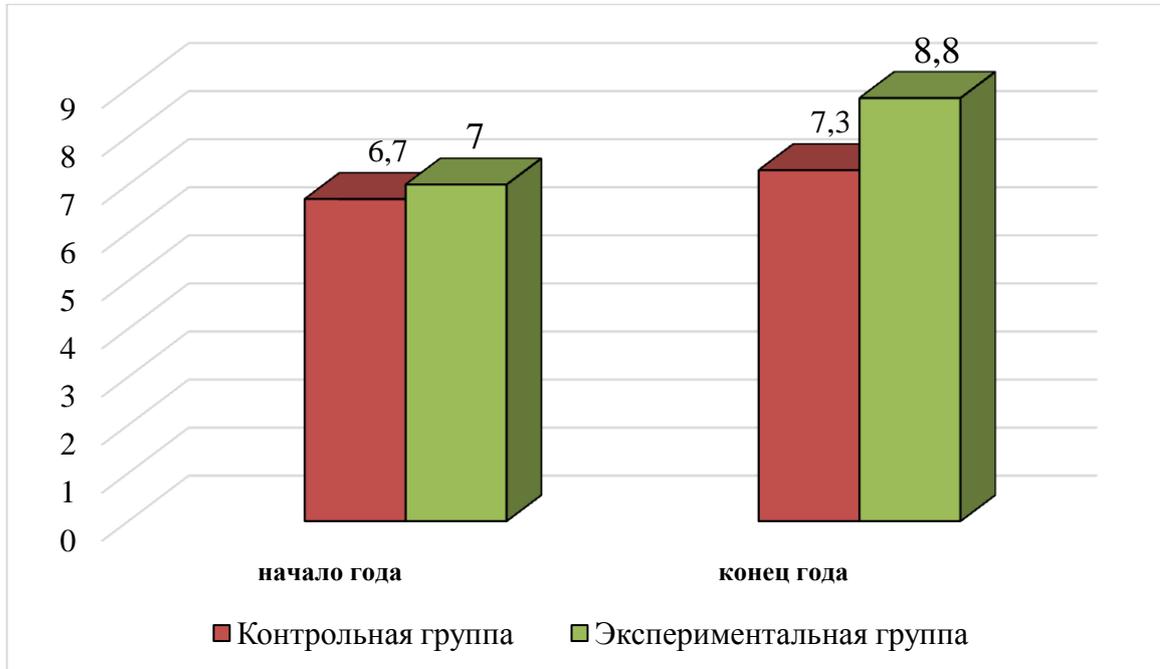


Рисунок 5 – Сравнительный анализ гибкости студентов 18-20 лет в течение учебного года

Скоростно-силовые показатели также выросли, в среднем, на 6,96%, против 2,43% студентов контрольной группы. Этот показатель свидетельствует о пользе занятий туризмом при воспитании скоростно-силовых качеств.

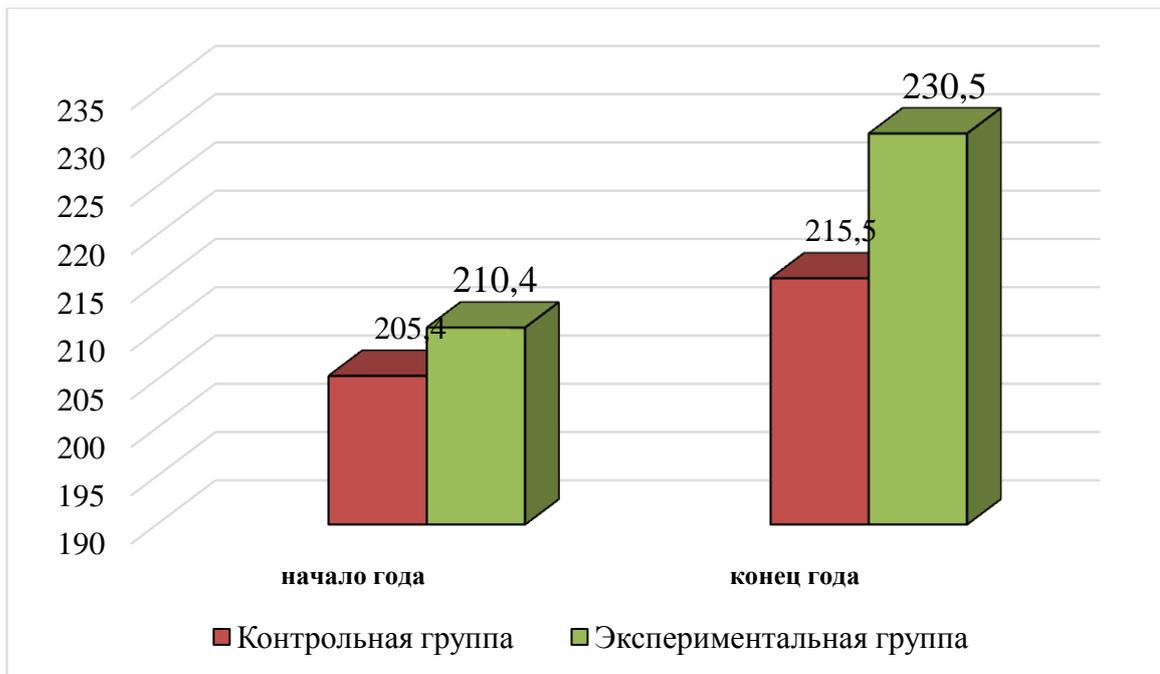


Рисунок 6 – Сравнительный анализ скоростно-силовых качеств студентов 18-20 лет в течение учебного года

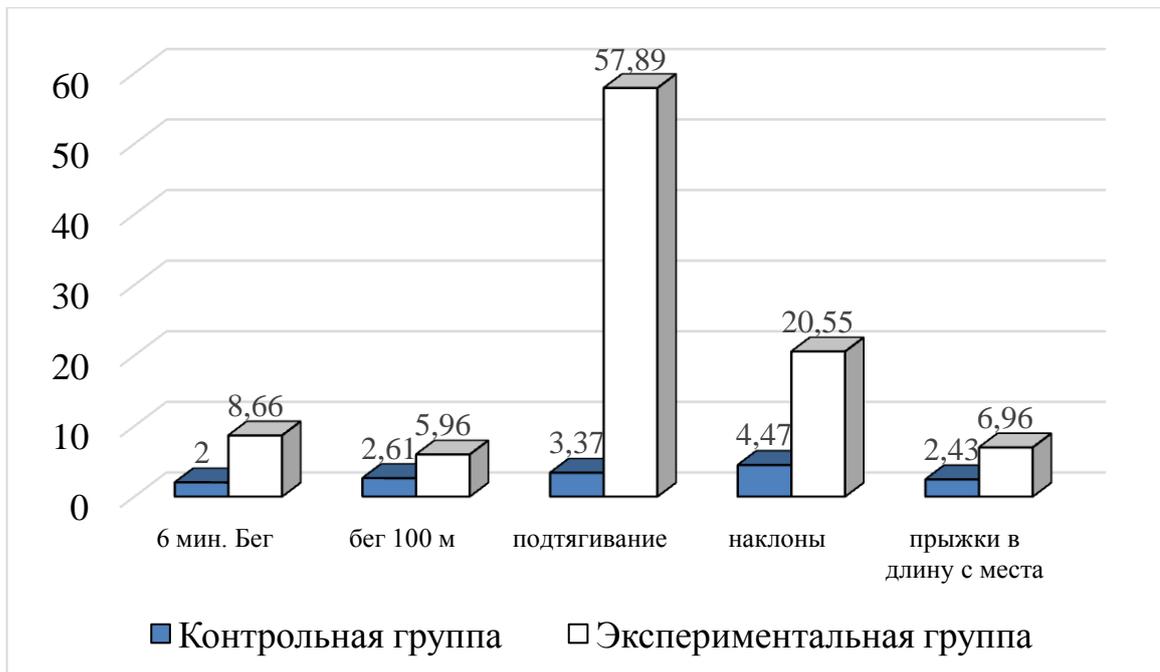


Рисунок 7 – Процент прироста показателей, характеризующих физическое развитие студентов 18-20 лет в течение учебного года

Таким образом, физические качества (скорость, силовые показатели, гибкость, выносливость) при занятиях туризмом значительно улучшились, что указывает на адаптационные процессы.

2.4. Исследование параметров сердечно-сосудистой системы при адаптации к физической нагрузке в годичном цикле спортивной тренировки

Наряду с исследованием физических качеств студентов 18-20 лет, занимающихся туризмом и, не занимающихся им (контролем), было произведено исследование физиологических показателей сердечно-сосудистой системы этих студентов.

Первое измерение было сделано в середине сентября 2016 года, а второе – по окончании переходного этапа тренировочного цикла (середина июня 2017). Результаты физиологических показателей были представлены в таблице 4.

В таблице 4 представлены показатели сердечно-сосудистой системы при адаптации к физической нагрузке в годовом тренировочном процессе.

Таблица 4 – Показатели сердечно-сосудистой системы, при адаптации к физической нагрузке в годовом тренировочном процессе

Группа	Начало года			Конец года		
	АД	ДД	ЧСС	АД	ДД	ЧСС
Контрольная группа	122,33±2,8	76,8±1,9	86,7±2,3	121,3±2,5	72±1,9	79,8±2,3
	100%	100%	100%	98,78%	93,75%	92,05%
Экспериментальная группа	127,33±2,8	75,6±1,4	84,7±2,1	120±2,4	69,8±1,7	73±1,2
	100%	100%	100%	94,24%	92,33%	86,19%

Как видно из результатов таблицы 4, показатели сердечно-сосудистой системы к концу года в обеих группах снизились, но в экспериментальной группе – в большей степени, что говорит о

положительном влиянии туризма на динамику сердечно-сосудистой системы.

Анализируя показатели сердечно-сосудистой системы можно сказать следующее, что все показатели снизились, а именно: систолическое давление – на 1,22% у контрольной и на 5,76% у экспериментальной групп; диастолическое давление – на 6,25% у контрольной и на 7,67% у экспериментальной групп; частота сердечных сокращений – на 7,95% у контрольной и на 13,81% у экспериментальной групп (рис. 8).

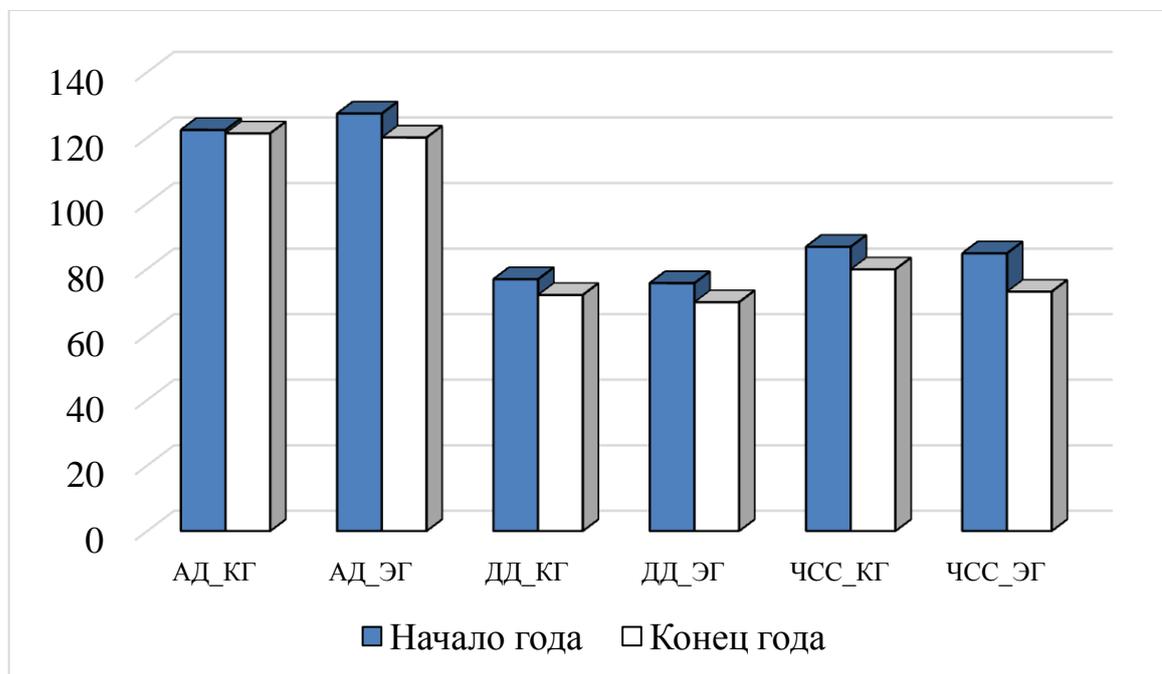


Рисунок 8 – Показатели сердечно-сосудистой системы студентов 18-20 лет в течение годичного тренировочного процесса

Эти данные позволяют говорить об адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам и об экономизации всего организма.

В таблице 5 представлены показатели сердечно-сосудистой системы в течение годового тренировочного процесса.

Как видно из результатов таблицы 5, показатели контрольной группы свидетельствуют о недостаточной адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а именно: систолический объем крови

увеличился на 4,05%; минутный объем крови уменьшился на 4,9%; показатель пульсового давления увеличился на 6,9% (рис. 9).

Таблица 5 – Показатели сердечно-сосудистой системы в течение годового тренировочного процесса

Группа	Начало года			Конец года		
	СОК	МОК	ПД	СОК	МОК	ПД
Контрольная группа	59,9±4,1	5221,2±32	46,1±3	62,41±3,2	4965,4±44	49,3±3,2
	100%	100%	100%	104,05%	95,1%	106,9
Экспериментальная группа	61,25±3,6	5175,44	51,7±2,3	64,18±4,3	4675,3±46	50,2±3
	100%	100%	100%	104,08%	90,3%	97,1

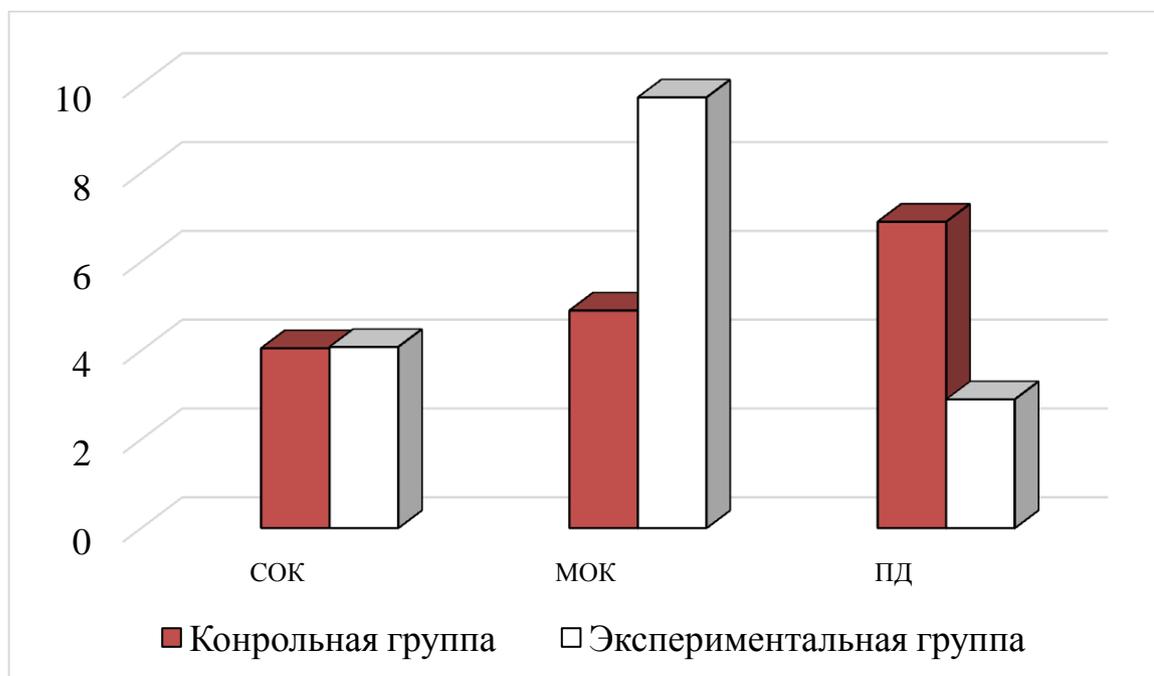


Рисунок 9 – Процент изменения сердечно-сосудистой системы студентов 18-20 лет в течение годичного тренировочного процесса

В экспериментальной же группе показатели сердечно-сосудистой системы указывают на качественные изменения морфофункциональных свойств сердца за годичный цикл тренировки, а именно: систолический объем крови увеличился на 4,08%; минутный объем крови уменьшился на 9,7%; показатель пульсового давления увеличился на 2,9% (рис. 9).

Адаптация происходит за счет гипертрофии сердечной мышцы, т.е. за счет морфофункциональных показателей, а не за счет увеличения частоты пульса.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Разработанная нами и, успешно апробированная программа годового цикла спортивных тренировок, экспериментально оправдала поставленные перед ней задачи и, следовательно, может применяться для тренировок туристов-спортсменов.

В результате применения разработанной тренировочной программы, в процессе адаптации к физической нагрузке, у студентов экспериментальной группы наблюдается прогрессивный рост физических качеств: выносливость увеличилась на 9,47%, скоростно-силовые показатели на 4,8%, показатели гибкости – на 23,4%, сила – на 75,02% и скорость – на 6,4%, в то время, как у их сверстников, занимающихся только физической культурой (контрольная группа) в рамках основной образовательной программы и, имеющих на начало эксперимента идентичные показатели уровня развития физических качеств, рост уровня физического развития к концу эксперимента наблюдался незначительным. Следовательно, студентам нельзя ограничиваться только уроками физической культуры. Секционные занятия спортом необходимы, а туризм является отличным средством при формировании гармонично-развитой личности.

Следствием адаптации организма к постоянным физическим нагрузкам в течение годового цикла спортивных тренировок, наблюдались некоторые изменения в работе сердечно-сосудистой системы у студентов экспериментальной группы: произошло снижение показателя пульса, приблизительно, на 14%; показатель систолического давления составлял в среднем 127,3, к концу эксперимента он снизился на 6% и давление стабилизировалось до 120 ус.ед. : понижение диастолического давления составило приблизительно 75%. Эти данные позволяют заключить, что все показатели сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, систолическое давление и диастолическое)

снизились, что говорит об адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке.

Увеличение выброса систолического объёма крови на 4,8%, увеличением минутного объёма кровотока на 9,7% и уменьшение пульсового давления на 3% свидетельствуют, что в организме студентов экспериментальной группы произошли качественные изменения морфофункциональных свойств сердца за годичный цикл спортивной тренировки. Следовательно, сердце увеличивается в объёме, проявляя резистентность к физической нагрузке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ближние и дальние туристские походы, робинзонская жизнь в полотняной палатке где-то в глухих лесах, вечерние посиделки под звездным небом у жаркого костерка – вот где богатейшая залежь воспитательных возможностей, вот где настоящий клад педагогических драгоценностей [17; 22]. Да, именно туризм создаёт условия, требующие от ребят активных и самостоятельных действий, а ведь через этот «педагогический канал» мы можем быстро и просто внести в их сознание, в их душу то, что хотим внести. Здесь закаляют ребята свой характер, здесь закладывается у них любовь к туризму, к природе, к Родине [13; 21; 25; 34; 38; 43; 45].

Редкий нынешний учитель в свои студенческие годы занимался на факультете общественных профессий или в туристической секции пединститута. Но, несомненно, каждый «предметник» умеет провести программную экскурсию: он покажет и расскажет учащимся много интересного и полезного, подойдя к объекту, сумеет методически грамотно построить его показ и провести практические работы на экскурсионном объекте. Нисколько, не принижая роль познавательных экскурсий, прогулок на природу и дальних экскурсионных поездок, мы утверждаем, что ими не должно исчерпываться всё многообразие форм, всё педагогическое содержание и значение образовательного туризма [46; 54; 58; 61].

Занятия туризмом предполагают, как неременный элемент своего содержания серьёзную двигательную работу – прохождение намеченного маршрута. В этом состоит доминанта всякого туристического похода. В походе «спортивным» соперником туристов выступает географическая среда, и сама природа становится здесь главным помощником учителя в обучении и воспитании учащихся. Преодолеваемые туристами с грузом на плечах километры с их топографическими, географическими,

эстетическим и всякими другими содержанием являются мощным развивающим фактором: движение по лесу, по горам без троп тренирует опорно-двигательный аппарат, воспитывает идею братства людей, твёрдый характер, чувство естественной красоты, развивает основные физические качества [2; 67; 69].

Конечно, не для всех учащихся спортивный туризм в его сложных формах является их главным деятельным увлечением, лучшим видом досуга, но в каждом из них живёт интерес к путешествиям. Поэтому и нужна система туризма в образовательных учреждениях, которая позволит удовлетворить интересы всех: параллельно с кружками спортивного туризма для «увлечённых» должен существовать «маленький» туризм в каждом классе. В простых доступных формах одно-двухдневных походов он необходим каждому учащемуся [71; 72].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азар, В.И. Очевидные проблемы развития туризма в России [Текст] / В.И. Азар // В сб. «Труды академии Туризма». – Вып. 3. – СПб.: 2000. – 100 с.
2. Акудович, Ю.В. Определение и развитие физических кондиций туриста [Текст] / Ю.В. Акудович // Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях. Бюллетень научно-технической информации. – М.: ЦРИБ «Турист», 2007. – С.28-34.
3. Аппемянский, А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме [Текст] / А.И. Аппемянский. – М., Трио, 2000. – 244 с.
4. Аппемянский, А.И. Физическая тренировка в туризме [Текст] / А.И. Аппемянский. – М., 2007. – 260 с.
5. Ачмиз, А.К. Контроль специальной подготовленности спортсменов-туристов высокой квалификации [Текст] / А.К. Ачмиз, Л.П. Долгополов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №4. – с. 42.
6. Бацмагедов, Ш.Р. Учебно-экологические тропы природы [Текст] / Ш.Р. Бацмагедов, В.П. Чижова. – Вестник МГУ, 1985. – №3. – С.13-16.
7. Биржаков, М.Б. Введение в туризм: Учебник [Текст] / М.Б. Биржаков. – СПб: «Изд. дом Герда», 2014. – 544 с.
8. Биржаков, М.Е. Введение в туризм [Текст] / М.Е. Биржаков. – СПб.: Невский фонд «Герда», 2000. – 192 с.
9. Борисов, В.А. Охраняемые природные территории мира. Национальные парки, заповедники, резерваторы: [Текст] Справочник / В.А. Борисов, Л.С. Белоусова, А.А. Винокуров. – М.: Агропромиздат, 1998. – 310 с.
10. Валлон, А. Психическое развитие ребенка [Текст] / А. Валлон. – СПб: Питер, 2001. – 208 с.
11. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников [Текст] / В.Г. Варламов. – М., ЦРИБ «Турист», 2009. – 180 с.

12. Волович, В.Г. Академия выживания [Текст] / В.Г. Волович. – М.: Толк, 1995. – 368 с..
13. Волошин, Н.И. Правовое регулирование туристской деятельности [Текст] / Н.И. Волошин. – М.: РМАТ, 1997. – С. 64-106.
14. Воронов, Ю.С. Основы спортивного резерва в ориентировании [Текст] : Учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ЦДЮТиК Минобразования России, 2001.– С. 21-26.
15. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : Учебное пособие для педвузов / Л.А. Вяткин. –М: Академия, 2000.– С.90-91; 128; 197-200.
16. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
17. Ганопольский, В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов [Текст] / В.И. Ганопольский. М, 2006. – 126 с.
18. География туризма [Текст] / Под ред. А.Ю. Александровой. – М.: КноРус, 2016. – 591 с.
19. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях [Текст] / А.А. Горелов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 141 с.
20. Горский, В.А. Туризм как образовательное пространство [Текст] / В.А. Горский, В.Д. Чепик // Доп. образование. 2000. –№ 7-8. – С. 19-25.
21. Грушевская, Н.В. Туристская педагогика [Текст] / Н.В. Грушевская. – 2002. – №11. – с. 45-47.
22. Детско-юношеский туризм и краеведение в воспитании гражданственности и патриотизма [Текст]. : Сб. док . / А.Д. Сальников, И.И. Панов, Ж.А. Чигарькова и др. – Сев.-Вост. окруж. упр. Моск. ком. образования. – М.: 2001. – 118 с.
23. Дмитриевский, Ю.Ю. Туристские районы мира [Текст] / Ю.Ю. Дмитриевский. – Смоленск: СГУ, 2000. –201 с.

24. Дрогов, И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] : учебно-методическое пособие / И.А. Дрогов. – М. : ФЦДЮТиК, 2004. – 131с.
25. Жигарев, О.Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизические показатели организма студентов [Текст] : автореф. дис. ... канд. биол. наук/ Жигарев О.Л. – Томск, 2002. – 28 с.
26. Зорин, И.В. Туризм как вид деятельности [Текст] / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов – М.: Финансы и статистика, 2001. – 166 с.
27. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма: [Текст] Справочник / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
28. Иванов, П.С. Лучше гор могут быть только горы [Текст] / П.С. Иванов //Экология и жизнь: научно-популярный журнал. – М., 2002. – №5. – С. 24-25.
29. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебное пособие для бакалавров / Н.В. Иванова. – Электрон. текстовые данные. – М. : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2014. – 256 с.
30. Истомин, П.И. Туристическая деятельность школьников: вопросы теории и практики [Текст] / П.И. Истомин. – М.: Педагогика, 1987. – С. 8-10.
31. Квартальнов, В.А. Туризм [Текст] : Учебник / В.А. Квартальнов: Российская международная академия туризма. – М.: Финансы и статистика, 2003. – С.8- 17: 25-17.
32. Киреева, Ю.А. Основы туризма [Текст] : учебно-практическое пособие / Ю.А. Киреева. – Электрон. текстовые данные. – М. : Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2010. – 108 с.
33. Колесников, А.А. Туристские слёты и соревнования. – 2-е изд. [Текст] / А.А. Колесников, В.Н. Кудрявцев – М.: Профиздат., 1974.– 71 с.
34. Константинов, Ю.С. О проблемах развития туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных учреждениях [Текст] / Ю.С.

Константинов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №11. – С. 40-42.

35. Константинов, Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися [Текст] : учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов. – Электрон. текстовые данные. – М. : Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2011. – 208 с.

36. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : [Текст] Учебное пособие / Ю.С. Константинов. – Советский спорт, 2009. – 392с.

37. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов – М: ЦДЮТиК Минобразования России 2001. – 8 с.

38. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность в системе дополнительного образования детей [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК Минобразования России 2001.– 138 с.

39. Костенко, П.И. Интегративный подход к физкультурному образованию школьников [Текст]: учеб. пособие / П.И. Костенко //УралГУФК: УГПУ. – Челябинск: ЧГПУ, 2001.– 55 с.

40. Кравчук Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма. Часть I [Текст] : учебное пособие / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. – 146 с.

41. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма. Часть II [Текст] : учебное пособие / Т.А. Кравчук, И.А. Зданович, В.Н. Агальцов. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 136 с.

42. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст] / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК Минобразования России, 2001. – 98 с.
43. Куцакова, Л.В. Воспитание ребёнка-дошкольника: Развитого, Организованного, Самостоятельного, Инициативного, Неболеющего, Коммуникабельного, Аккуратного: В мире прекрасного [Текст] : программно-метод. пособие/Л.В. Куцакова, С.И. Мерзлякова. – М.: Владос, 2003. –367 с.
44. Лагусев, Ю.М. Подготовка студентов туристского вуза к осуществлению воспитательной деятельности в туризме [Текст] / Ю.М. Лагусев // Теория и практика физической культуры.– 2002. – № 11. – С. 25-26.
45. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и проведение [Текст] : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2015. – 44 с.
46. Линчевский, Э.Э. Типология и психология туризма [Текст] : учебное пособие / Э.Э. Линчевский, Ю.Н. Федотов. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2008. – 272 с.
47. Магомедов, Р.Р. Современная система многолетней спортивной подготовки в горном туризме [Текст] / Р.Р. Магомедов // Теория и практика физической культуры. – 2002. –№ 11. – С. 28-29.
48. Мамаев, Ф.М. Туризм [Текст] /Ф.М. Туризм. – М.: Просвещение, 1999. – 143 с.
49. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря [Текст]: учебно-метод. пособие / А.Н. Маслова, Ю.С. Константинов, И.А. Форогов. – М.: Владос, 2000. – с. 4-5, 34-49.

50. Масыгина, Н.В. Организационно-педагогические особенности школьного туризма [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Масыгина Н.В. Малаховка, 2003. – 22 с.
51. Меерсон, Ф.З. Адаптация к физическим нагрузкам [Текст] / Ф.З. Меерсон. – М.Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1996. – 156с.
52. Мискина, Л.В. География туризма и отдыха [Текст] : учебно-метод. пособие / Л.А. Мискина. – Челябинск, 1998. – С. 23-46.
53. Моргунов, Б.П. Туризм [Текст] / Б.П. Моргунов. – М. : Просвещение, 1978. –166 с.
54. Пахомова, Т.Г. Пропедевтическая адаптация студентов колледжа к продолжению обучения в туристском вузе [Текст] : автореф. дис. ... канд. педагог, наук / Пахомова Т.Г. – М.: Российская международная академия туризма, 2010. – 25 с.
55. Подготовка кадров спортивного туризма Российской Федерации [Текст] / Документ Туристско-спортивного Союза России. – авт. составители М.Ю. Васильев и др. – 2006. – 106с.
56. Пронина, С.А. История туризма [Текст] / С.А. Пронина. – Электрон. текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2016. – 119 с.
57. Радченко, В.И. Содержание и организация туристских походов в горах с целью оздоровления [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Радченко В.И. – М., 2000. – 24 с.
58. Ротштейн, Л.М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы) [Текст] / Л.М. Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК Минобразования России, 2001 – 112 с.
59. Селуянов, В.Ф. Биологические основы оздоровительного туризма [Текст] / В.Ф. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.
60. Соколова, М.В.: История туризма [Текст] / М.В. Соколова. – М.: Академия, 2010. – 34-56с.

61. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Советский спорт, 2008. – 620с.
62. Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник [Текст] / В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
63. Тарасеня, Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тарасеня Т. Ю. – СПб., 2008. – 25 с.
64. Теория и методика спортивного туризма [Текст] : учебник / В.А. Таймазов [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.
65. Туризм и спорт : коллективная монография [Текст] / под ред. В.Л. Мутко. – ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 416 с.
66. Турист [Текст] / Сост. А.А. Власов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 380 с..
67. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие [Текст] / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560
68. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2002. – 361 с.
69. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2003. – 328 с.
70. Федотов, Ю.Н. Физическая подготовка туристов [Текст] / Ю.Н. Федотов. – М., 2005. – 300 с.
71. Федякин, А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук / Федякин А.А.. – Майкоп: АГУ, 2001. – 306 с.
72. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987, – 128 с.

73. Хворонова, Г.В. Молодежная социальная политика в контексте организации спортивно-туристических обществ [Текст] / Г.В. Хворонова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №2. – С.86-89.
74. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
75. Черемшанов, С.В. Понятие и классификационное определение спортивного туризма [Текст] / С.В. Черемшанов // Sochi Journal of Economy. 2012. – № 4. – С. 141-146.
76. Шиянов, Л.П. Походы выходного дня [Текст] / Л.П. Шиянов, А.В. Рогаткин. – М.: Профиздат, 1985. –80 с.
77. Шкловский, Л.А. У туристского костра [Текст] / Л.А. Шкловский. – Кишинёв: «Тимпул», 1990. – 192 с.
78. Шматько, Л.П. Туризм и гостиничное хозяйство: учебное пособие [Текст] / Л.П. Шматько. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. – 352 с.
79. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные [Текст] / Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 143 с.
80. Яцык, В.З. Проект многолетней подготовки юных спортсменов-туристов [Текст] / В.З. Яцык, А.С. Чеснокова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 38-39.

Темы теоретических занятий

- №1. История развития туризма.
Топология и ориентирование на местности.
Техника, как составная часть туризма.
- №2. Движение на маршруте (по лесу, заболоченным участкам, зарослям, тропам).
Техника безопасности на маршруте.
Правила проведения соревнований.
- №3. Переправы (вброд, вплавь, навесная переправа, параллельные веревки, маятник).
Правила работы с веревкой.
Выполнение спасательных работ.
- №4. Изучение правил по технике пешеходного туризма.
Определение расстояния и времени.
Определение расстояния шагами.
Оценка расстояния глазомером.
Следопытство.
Ориентирование по маркировке.
- №5. Неожиданный подъем воды в реке.
Солнечные и тепловые удары.
Обморожения.
- №6. Опасности, связанные с дикорастущими растениями и животными.
Опасности, связанные с транспортом.
Потеря сознания (обмороки, сотрясение мозга, травматический шок).
- №7. Опасности, связанные с преодолением естественных препятствий. Опасности, связанные с природными явлениями.
Ожоги и переохлаждение тела.
- №8. Вынужденная смена климата, географических условий.
Автономное существование в природных условиях.
- №9. Подача сигналов. Подручные сигнальные средства.
Кровотечения и раны. Ушибы, вывихи, переломы.
Транспортировка пострадавшего, состав аптечки и применение медикаментов.

Содержание практических занятий

- №1. Изучение узлов.
Изучение топонимов.
- №2. Работа с компасом.
Наведение навесной переправы.
- №3. Работа с картой.
Наведение перил для спуска и подъема.
- №4. Первая помощь пострадавшему при различных травмах.
Изготовление носилок для переноса пострадавшего.
- №5. Наведение переправы по бревну.
Ориентирование по маркировке.
- №6. Наведение переправы «маятником».
Изготовление волокуши для переноса пострадавшего.
- №7. Траверс скального склона.
Подъем и спуск с самостраховкой.
- №8. Переправа с шестом.
Установка палатки.
- №9. Подъем с жумаром.
Спуск дюльфером.
- №10. Наведение крутонаклонной переправы.
Подъем пострадавшего в бухте веревки.
- №11. Наведение переправы через каньон.
Подъем в гору «серпантин».
- №12. Установка палатки «зима».
Разведение огня в переносной печке.
- №13. Прохождение болота.
Наведение навесной переправы через реку.

Учебно-тренировочные трассы

Трасса № 1: Общая протяжённость дистанции – 3 км

Этапы:

- переправа по параллельным перилам;
- переправа маятником;
- круто наклонная переправа;
- подъём с самостраховкой;
- навесная переправа через каньон;
- перенос пострадавшего.

Трасса №2: Общая протяжённость дистанции 4,5 км

Этапы:

- траверс скального склона;
- спуск дюльфером;
- переправа по бревну;
- навесная переправа через реку;
- прохождение болота;
- переправа с шестом.

Трасса №3: Общая протяжённость дистанции – 5 км

Этапы:

- подъём в гору «серпантином»;
- круто наклонная переправа;
- переправа с шестом;
- установка палатки;
- переправа по параллельным перилам;
- подъём пострадавшего по скалам.

Все трассы используются как зимой, так и летом. Зимой движение по дистанции осуществляется в лыжах.

Для усложнения трассы возможно прохождение любого из этапов с переносом пострадавшего. Каждая переправа наводится участниками команды.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения оказывают широкое воздействие на мышцы, связки и суставы, содействуют развитию силы, способности мышц к растягиванию и расслаблению, увеличению гибкости и подвижности в суставах и связках, воспитанию точности и согласованности, ритмичности движений, а также развитию способности координировать свои движения.

Общеразвивающие упражнения выполняются с различным напряжением мышц, разной скоростью и амплитудой. Выполнение таких упражнений способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а, следовательно, всего организма человека. При выполнении движений различными частями тела активизируется обмен веществ в организме, увеличивается приток крови к работающим мышцам, повышается жизненная емкость легких, увеличивается поступление питательных веществ к работающим мышцам и органам, в результате повышается работоспособность и жизнедеятельность организма. Кроме того, исполнение обще развивающих упражнений из различных исходных положений дает возможность более точно избирательно воздействовать на отдельные части тела, не изменяя при этом сложности самих упражнений.

Общеразвивающие упражнения доступны всем категориям занимающихся: детям, взрослым, людям пожилого возраста. Они являются важным средством всех видов гимнастики, неотъемлемой частью урока и тренировочного занятия.

Упражнения составляются из простых по структуре движений, объединенных в короткие комбинации, на 4-8 счетов. Как правило, упражнение начинается и заканчивается в одном и том же положении.

Физическую нагрузку при выполнении общеразвивающих упражнений следует регулировать подбором упражнений, изменением исходных положений, количеством повторений и скоростью их выполнения.