Кафедра теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 12-13лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01– Физическая культура

Представляется для защиты в ГАК

_____

Зав. Кафедрой_____

Защищена на ГАК_____

С оценкой_____

Предстедатель ГАК_____

Научный руководитель:
К.п.н.,

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..……2

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Понятие физической культуры, спорта и туризма, их значение…...3

1.2. Классификация туризма и его основные характеристики……15

1.2.1. Типы, виды и формы туризма…….……. 15

1.2.2. Характеристика рекреационного туризма…… 18

1.3. Место рекреационного туризма в жизни школьников…… 27

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы и организации исследования …… 31

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Однодневные и трехдневные походы преимущественно оздоровительной направленности в учебной деятельности……32

3.2. Туристские мероприятия с целью активного отдыха в учебной деятельности…….40

3.2.1. Результаты использования ежедневных туристских мероприятий (двухчасовых прогулок) в режиме учебного дня для школьников 12-13 лет…….....40

3.2.2. Результаты использования однодневных походов преимущественно оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной работе с учащимися 12-13 лет в учебном году…….……42

3.2.3. Обсуждение результатов исследования……..… 44

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….…….47

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ……48

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……..……. 49

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура, спорт и туризм - эти слова не только часто произносимые, они стали модными, причем не только в нашей стране, но и во всем мире. Эта тенденция проявилась неспроста.

Здоровые красивые люди, живущие активно долгие годы становятся примером для общества. Вопрос здорового образа жизни и активного долголетия получил свое место в научных кругах еще в прошлом веке. С наступление третьего тысячелетия мы шагнули на следующую ступень развития цивилизации, а это значит, что наряду с прогрессом в различных отраслях, особенно индустрии, возникает проблема недостатка свободного пространства, чистого воздуха, т.е. «зеленых зон» (зон рекреации).

Физическая рекреация является важнейшим средством оздоровления трудящихся и повышения их трудовой и творческой активности. Рекреация необходима учащимся и студентам, спортсменам и работникам умственного труда. В ней заинтересованы пожилые люди, ибо она является важным фактором противодействия старению и активизации творческой деятельности. Среди средств восстановления работоспособности важное место занимает рекреационный туризм. Туризм как эффективное средство воспитания и оздоровления учащейся молодежи давно привлекал внимание врачей, педагогов, видных общественных деятелей.

Исследование разработок, выявляющих основные формы, средства и методы занятий рекреационным туризмом, целесообразность их включения в организацию жизнедеятельности населения нашей страны актуально. Особое внимание в данной работе мы уделили исследованию влияния рекреационного туризма на физическую и умственную работоспособность учащейся молодежи, учитывая большую нагрузку, которая имеет место в процессе обучения их основам жизни и получения узкой профессиональной специализации в дальнейшем.

Гипотеза: рекреационный туризм, являясь частью физической рекреации, помогает повысить физическую и умственную работоспособность.

Предмет исследования: процесс повышения уровня работоспособности школьников 12-13 лет.

Объект исследования: рекреационный туризм как метод воздействия на обучающую сферу школьников

Цель исследования: обосновать эффективность влияние рекреационного туризма на физическую и умственную работоспособность школьников 12 – 13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучение литературы и описание работы по теме исследования.
2. Подготовить оздоровительные походы в зависимости от условий и возможности учебного учреждения.
3. Определить эффективность однодневных и трехдневных походов оздоровительной направленности на физическую и умственную работоспособность учащихся 12 – 13 лет.

ГЛАВА 1. РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ ЕГО ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1.1. Туризм, как компонент физической культуры

«Каждый человек немало наслышан о пользе движения, что без двигательной активности трудно сохранить здоровье. Согласно мудрому изречению Авиценны, «умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении».

Занятия физической культурой – это, прежде всего профилактика различных заболеваний. Но, кроме этого, - это еще хорошее здоровье, самочувствие, глубокий и полноценный сон, повышенная работоспособность, снижение психических стрессов, уверенность в собственных силах, замедление процесса старения и целый ряд других преимуществ перед лицами не занимающимися физическими упражнениями (К. Купер, 1989).»[1]

«Посчитано, что каждый час двигательной активности увеличивает жизнь на 2-3 часа (О.А. Иванова, 1992)».[2]

Физическая рекреация «своими задачами и содержанием ориентирована на широкие слои населения безотносительно к полу, возрасту, степени физического развития, социальному положению и другим факторам. В средствах массовой информации физическая рекреация часто называется «массовой физической культурой».

Этот компонент физической культуры не зависит от какой-либо определенной программы, хотя для отдельных групп занимающихся и разрабатываются специальные программы и содержания, специфичные для решения конкретных задач (например, в группах здоровья)».[3]

Физическая рекреация является важнейшим средством оздоровления

---

1 Солодухина И.В. Современные формы и средства занятий оздоровительной физической культурой// Сборник научных трудов молодых ученых/ СГИФК. - Смоленск, 1997. - с.81.

2 Солодухина И.В. Современные формы и средства занятий оздоровительной физической культурой// Сборник научных трудов молодых ученых/ СГИФК. - Смоленск, 1997. - с.83.

3 Выдрин В.М. Деятельность специалистов по физической рекреации// Деятельность специалиста в сфере физической культуры. - СПб., 1997. - с.60-61.

трудящихся и повышения их трудовой и творческой активности.

Кроме того, рекреация необходима учащимся и студентам, спортсменам и работникам умственного труда. В ней заинтересованы пожилые люди, ибо она является важным фактором противодействия старению и активизации творческой деятельности.

Современные процессы интенсификации учебного процесса в школах отрицательно влияют на динамику физического развития и здоровья учащихся. Подросток затрачивает ежедневно до 4 часов своего свободного времени на выполнение домашних заданий, и это сокращает его двигательный режим, отрицательно влияя на уровень здоровья. В этих условиях традиционные формы организации физического воспитания в школе, направленные на восстановление работоспособности в течении рабочего дня уже не решают поставленных перед ними задач. Поэтому становятся актуальными внеурочные формы физического образования школьников.

Такой демократической формой занятий физическими упражнениями является физическая рекреация, которая способна восполнить недостаток двигательной активности учащихся и способствует восстановлению их психофизических сил (Ю.Е. Рыжкин, Ю.И. Самсонов, 1997).

С.О. Филиппова (1997) пишет, что:

А.) Выявлено значительное снижение объема двигательной активности у младших школьников по сравнению с дошкольниками, что проявляется в основном в отношении физической рекреации.

«Интенсификация школьного обучения поставила дилемму: с одной стороны повышение учебной нагрузки требует увеличение активного досуга, а с другой увеличение количества изучаемых предметов и объема домашних заданий значительно уменьшает свободное время детей».[4]

---

4 Филиппова СО. Место физической рекреации в оптимизации учебно-воспитательного процесса дошкольных учреждений // Современные проблемы теории и практики физической культуры: Сб. науч. тр. -СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1997. - с. 86-87.

Б.) Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Физические упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной работы.

При правильно организованном режиме смены различных видов деятельности и отдыха в течение года отмечаются благоприятные сдвиги в показателях физического развития, двигательной подготовленности, уровне заболеваемости. Оптимизация учебного процесса повышает его эффективность и дает возможность ребенку усваивать больший объем знаний, затрачивая меньше усилий.

«Рекреация необходима, как с точки зрения индивидуума, так и с позиции государства, которое для своего развития должно позаботиться о воспроизводстве производительных сил общества, в состав которых входит и население. ... Время нетрудоспособности трудящихся после болезней в результате лечения на курортах сокращается в 2-3 раза, резко возрастает производительность труда. ... Изменение рекреационных потребностей населения и его запросов на качество отдыха на курортах привело к перерастанию санаторно-курортного дела в курортно-рекреационную систему, основными целями которой являются повышение уровня индивидуального и общественного здоровья, качества и продолжительности жизни».[5]

Слово «туризм» происходит от корневой основы «тур», что означает прогулка, путешествие.

---

5 Нелюбин В.В. Рекреационная сущность санаторно-курортного дела // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 8. - с. 50.

Существует более двухсот определений туризма, простейшие из которых рассматривают какие-либо грани туризма, например отдых или оздоровление и дают далеко не полное определение туризма. К таким определениям относятся, например,

туризм - лучший отдых (при этом юмористы добавляют «...но отдых лучше туризма»), туризм - один из видов спорта, туризм - одно из средств физического воспитания, туризм - одно из средств познания и эстетического воспитания. Все эти определения в той или иной степени отражают определенные черты туризма, но не могут в отдельности составить полную картину такого уникального явления как туризм.

В Большой Советской Энциклопедии последнего выпуска туризм определяется как путешествие в свободное время; один из видов активного отдыха; наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, т.к. он сочетает различные виды рекреационной деятельности - оздоровление, познание, восстановление производственных сил человека; составная часть здравоохранения, физической культуры; средство духовного, культурного и социального развития личности. По существующей в мировой практике оценке масштабов туристского движения к туристам относят всех лиц, которые временно и добровольно переменили место жительства на срок более 24 часов с любой целью, кроме деятельности, оплачиваемой в месте временного проживания, например, в случае выполнения какой-либо работы. В таком понимании туризма ярко выражен экономический подход, согласно которому турист в месте временного проживания является потребителем определенных услуг (жилье, питание, транспорт, экскурсии, отдых и т.п.), а не производителем какого-либо продукта. С экономической точки зрения туризм является отраслью экономики непроизводственной сферы, предприятия и организации которой удовлетворяют потребности туристов в материальных и нематериальных услугах. В той же энциклопедии определяется понятие продукт туризма как комплексная услуга, содержащая

в качестве взаимосвязанных элементов услуги транспорта, гостиничного хозяйства, торговли, экскурсионных, культурно-зрелищных, спортивных, коммунально-бытовых, лечебно-оздоровительных и других учреждений и предприятий.

С тех же экономических позиций определяются понятия экскурсия, поход, путешествие в сборнике нормативных документов (ГОСТ Р50690-94).

- Экскурсия - туристская услуга, обеспечивающая удовлетворение духовных, эстетических, информационных потребностей туристов.
- Поход - туристская услуга, обеспечивающая удовлетворение оздоровительных и познавательных потребностей туристов при активных способах передвижения по маршруту.
- Путешествие - комплексная туристская услуга, обеспечивающая удовлетворение оздоровительных, познавательных потребностей туристов при определенных условиях их жизнеобеспечения.

В этом же государственном стандарте определены требования к туристским услугам обязательные и рекомендуемые.

К обязательным требованиям относятся: безопасность жизни и здоровья туристов, которая должна быть обеспечена как при условиях нормальных ситуаций, так и в условиях чрезвычайных ситуаций; сохранность имущества туристов; охрана окружающей среды. К рекомендуемым требованиям относятся: соответствие туристских услуг своему назначению; соответствие цены услуг, предоставляемым условиям и другие требования к услугам.

Основные определения и понятия, данные в Законе об основах туристской деятельности в Российской Федерации (1996) сводятся к следующим:

- Туризм - временные выезды (путешествия) граждан РФ, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - граждан) с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-

деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания;

- Туризм внутренний - путешествия в пределах Российской Федерации лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации;
- Туризм выездной - путешествия лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации в другую страну;
- Туризм въездной - путешествия в пределах Российской Федерации лиц, не проживающих постоянно в Российской Федерации;
- Туризм социальный - путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные нужды;
- Туризм самодеятельный - путешествия с использованием активных способов передвижения, организуемые туристами самодеятельно.

В историческом плане туризм развивался как объективное социальное явление, удовлетворяющее потребности человека в воспитании, познании, общении, отдыхе. Поэтому туризм целесообразно определять как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использовании средств туризма в достижении туристических целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально-деловых и т.п. К средствам туризма относятся: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, туристские слеты и соревнования, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские экспедиции, туристское краеведение и т.п. (Ю.Н. Федотов, 1999).

Для правильного развития организма человека очень важно соблюдать правильный режим труда и отдыха. Вот почему каждому работающему должен предоставляться ежегодный отпуск. Большое внимание в нашей стране уделяется режиму труда и отдыха детей и подростков.

Учебные занятия требуют от учащихся напряженной работы всего организма, поэтому для того, чтобы учащиеся отдохнули, восстановили и укрепили свое здоровье, для них устраиваются каникулы. И от того, как проводят учащиеся каникулярное время, как строится их отдых, зависит очень многое - ведь впереди предстоит много работы.

Самое быстрое и лучшее восстановление сил - это отдых на свежем воздухе. Известна польза для организма принятия воздушных и солнечных ванн, водных процедур. Воздух очищает кожу, при этом с ее поверхности удаляются пары и газы, улучшается регуляция тепла в организме, тренируется сердечно-сосудистая система, улучшается состав крови. Недаром говорят, что на свежем воздухе лучше дышится и лучше работается.

Чрезвычайно полезна для молодого организма и лучистая энергия солнца, необходимая для нормального роста и развития.

Под влиянием ультрафиолетовых лучей - составной части солнечного света, улучшатся обмен веществ, состав крови, активизируются защитные силы организма, борющиеся с возбудителями многих болезней. Под влиянием солнечного света в организме образуются различные необходимые для жизни вещества, например витамин D.

Огромное значение для развития организма детей и подростков имеют занятия физкультурой и спортом, особенно, если они проводятся регулярно, а не от случая к случаю. Установлено, что дети и подростки, которые систематически занимаются физкультурой и спортом, имеют более хорошее физическое развитие, быстрее растут, лучше прибавляют в весе. Такие учащиеся реже болеют, они более выносливы, сила их мышц значительно выше силы мышц тех сверстников, которые не занимаются физкультурой.

Одним из наиболее популярных видов спорта в нашей стране является туризм. В нем удивительно хорошо сочетаются все факторы, благоприятно влияющие на организм.

Путешествуя по родному краю, можно познать трогательную красоту

средней полосы, научиться понимать ее язык, ценить богатство красок и разнообразие тонов, навсегда полюбить окружающую природу (Л.А. Леонова, Л.Д. Тищенко, 1967).

Туризм, пожалуй, один из самых интересных и полезных видов спорта и отдыха.

Туризм стал у нас одной из самых доступных и эффективных форм содержательного и оздоровляющего отдыха. Туристское путешествие, правильно подготовленное и хорошо проведенное, благотворно влияет на здоровье: развивает физически, укрепляет организм. Вместе с тем оно обогащает человека знаниями, вырабатывает чувство коллективизма, дисциплинированность, организованность, развивает волю, инициативу, стремление преодолевать трудности.

Всем этим и обусловлено крупное общественное значение, которое приобрел в наши дни туризм (Сергеев В.М., 1987).

1.2.2. Характеристика рекреационного туризма.

Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию - восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности средствами туризма. Субъективно эффект повышения работоспособности выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно - в улучшении функционального состояния человека. Это туризм активного отдыха и оздоровления, по этому его часто называют оздоровительным. Следует отметить, что термин «спортивно-оздоровительный туризм», имеющий определенный государственный статус, отражает существенную связь оздоровительного и спортивного туризма.

В этой связи отражена способность спортивного туризма мигрировать в

сторону рекреационного по результатам занятий спортивным туризмом с неформированными нагрузками. Кроме того, имеет место смещение рекреационного туризма в сторону реабилитационного при определенных климатических условиях и средствах туризма в виде дозированной ходьбы и других занятий, способствующих лечению некоторых заболеваний. В целом, рекреационный туризм рассматривается нами, как форма активного туризма в рамках физической рекреации с определенными ограничениями по физическим нагрузкам. Выход за верхние ограничения приводит к спортивному туризму, выход за нижние ограничения - к реабилитационному туризму. К сожалению, рамки физической рекреации в теории физической культуры очерчены недостаточно определенно. Так, например, (как пишут А. М. Выдрин и А. Джумаев, 1989) в одних источниках указываются рекреативные формы и места занятий физическими упражнениями, в других физическая рекреация находит свое выражение в таких терминах и понятиях как «массово-оздоровительная» и «оздоровительная физическая культура», «производственная гимнастика», «массовый спорт», «массово-оздоровительный отдых», «активный отдых» и т. Д.

По данным Ю. Е. Рыжкина (2001), различные авторы выделяют многочисленные признаки, составляющие основное содержание физической рекреации, под которой понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Перечислим эти признаки физической рекреации:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально выделенное время;
- включает культурно-целостные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;

- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает образовательно-воспитательные компоненты;
- носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- осуществляется преимущественно в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Все эти признаки являются необходимыми, но недостаточными для характеристики рекреационного туризма как вида физической рекреации.

В отличие от других видов физической культуры в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности (А. М. Выдрин, 1999).

Рекреационный туризм, как один из видов физической рекреации, в этом случае не является исключением. Однако для характеристики рекреационного туризма, этих общих утверждений недостаточно. Необходимо рассмотреть рекреационный туризм с других точек зрения.

С точки зрения типологии туризма виды рекреационного туризма разнообразны: автомобильный, мотоциклетный, велосипедный, водный, горный, лыжный, пешеходный, парусный, конный, горнолыжный и другие, не ограниченные спортивной классификацией и другими нормативными документами. Формы рекреационного туризма так же разнообразны:

самодеятельный туризм и планово - путевочный, зимний и летний, внутренний и международный, массовый и элитарный, дальний и ближний, школьный и студенческий и т.п. Формы туризма, не связанные с

двигательной активностью, не рассматриваются нами в рамках рекреационного туризма по причине отсутствия системообразующих признаков физической рекреации.

Как отмечает В. Н. Сергеев (1977), туризм с активными средствами передвижения становится все более массовой потребностью общества в условиях научно-технической революции, потребностью не только социальной, но и биологической, и психологической. Удовлетворение этой потребности позволяет устранить или ослабить неблагоприятные последствия урбанизации жизни, в частности: нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезию и избыточное нерациональное питание, добиваться повышения трудоспособности населения и снижения уровня «болезней века». На основе работ В. Н. Сергеева можно выделить системообразующие факторы рекреационного туризма: смена обстановки, обеспечение достаточной мышечной активности, стимуляция естественного иммунитета - невосприимчивости организма к болезнетворным воздействиям.

Смена обстановки с «выходом» человека из повседневных, однообразных и потому уже утомительных условий жизни, обеспечивающая переключение нервно - эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение его от утомляющих и подчас отрицательных воздействий повседневности. Туристские походы и путешествия, переносящие горожанина в новую ландшафтно-климатическую среду, связанны с непосредственным контактом с природой. Тесное общение с нею, воспитание в походах видеть и наслаждаться красотами природы, развитие в себе «родственного» отношения к ней имеют неоценимое психологическое значение, облагораживая и возвышая человека духовно. Чрезвычайно важное значение в этом отношении имеет и воспитание у туриста чувства коллективизма, любознательности, патриотизма, жажды преодоления препятствий и других ценных морально-волевых качеств, играющих решающую роль в профилактике нервно-психических заболеваний и

расстройств. Улучшение показателей нервно-психической сферы наблюдается у 98 из 100 лиц, регулярно принимавших участие в походах. Наиболее характерными для действия этого вида рекреационной деятельности является развитие оптимизма, уравновешенности, выдержки, веры в свои силы, сглаживание симптомов повышенной возбудимости и утомляемости нервной системы. Возрастает умеренная трудоспособность по данным корректурных проб (на 12-18%), сокращается скрытый период двигательной реакции. Повышенный тонус нервно-психической сферы после воскресного похода сохраняется, достигнув максимума на 2-й день, до середины рабочей недели.

Обеспечение достаточной мышечной активности, устранение неблагоприятных последствий «мускульного голода» с тренировкой основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем (наряду с нервной системой). Пешеходный, водный и особенно горный и лыжный туризм представляют собой одно из эффективных средств развития выносливости сердечно-сосудистой системы, устранения сосудистой дистонии путем «погашения вегетативных реакций» (Муравов И. В., 1982). Улучшение функциональных показателей гемодинамики отмечается у 98 из 100 занимавшихся туристскими походами. Весьма характерным проявлением воздействия походов является нормализация реакции на функциональные пробы в частности с физической нагрузкой (проба Руфье, Мартине и др.).

После очередного похода выходного дня улучшаются показатели обменных процессов: па 8-12% снижается повышенный уровень холестерина в крови, на 0,3-0,6 кг уменьшается вес при ожирении. Туризм, особенно горный, представляет собой одно из действенных средств, развития функциональных резервов внешнего дыхания. Показания жизненной емкости легких, внутрибронхиальной проводимости (силы выдоха) и максимальной

легочной вентиляции после 6-8 горных восхождений в течение отпускного отдыха возрастают на 8-17%, нередко превышая «должные величины». Возрастает сила кистей рук. Увеличиваются показатели физической выносливости.

Стимуляция естественного иммунитета - невосприимчивости организма к болезнетворным бактериям. Продолжительная умеренная по интенсивности мышечная нагрузка обеспечивает повышение уровня не только обменных процессов и деятельности эндокринной системы, но и тканевого иммунитета. Образующиеся при физической нагрузке миогенные биостимуляторы (В. П. Филатов, 1954) содействуют рассасыванию очагов затихающего воспаления, стимулируют регенеративные процессы в тканях организма.

Стимуляцией нервно-психической сферы, эндокринной и иммуно-биологической систем организма можно объяснить отсутствие «простудных» заболеваний у подавляющего большинства участников походов даже при существенном охлаждении.

Используя разработки И. В. Муравова (1982),можно сформулировать методические и организационные правила занятий рекреационным туризмом. В отличие от спортивного туризма, ориентированного на расширение возможности человека в преодолении естественных препятствий и приспособления к новым, еще не освоенным условиям, рекреационный туризм используется, главным образом, для повышения надежности жизнедеятельности в повседневных условиях уже освоенной среды обитания. Основными задачами рекреационного туризма являются:

- гармоничное физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека;
- укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;
- обеспечение полноценного отдыха людей разного возраста и профессий;

- поддержание высокой работоспособности;
- достижение активного творческого долголетия.

Помимо общих принципов физического воспитания целесообразно руководствоваться определенными правилами методики и организации занятий рекреационным туризмом:

- правило реализации установки на удовольствие от занятий в сочетании с оптимизацией нагрузок по определенным критериям и с определенными ограничениями;
- правило дифференцирования методов воздействия в зависимости от потребностей организма и возможностей «лимитирующих звеньев» регуляции. Нет мышечной деятельности, занятий физическими упражнениями «вообще». Каждый метод обеспечивает специализированный результат влияния как на двигательную, так и на вегетативную функции (И. В. Муравов, 1969). Поэтому для эффективного использо¬вания рекреационного туризма важно: во-первых, выделить конкретные потребности (вид туризма, форма туризма) и избрать для этого адекватные воздействия (маршрут, время, походный режим);
- правило сохранения качественного разнообразия средств туризма и физических нагрузок;
- правило первоочередных укрепляющих воздействий на «слабые стороны» двигательной и вегетативной функции, что особенно важно для противодействия преждевременному старению;
- правило индивидуального дозирования нагрузки по системе «занятия в удовольствие»;
- правило эмоциональной насыщенности занятий за счет природных и социальных факторов;
- правило предварительного выявления приспособительных возможностей организма до выхода на маршрут (медицинский осмотр, акклиматизационные занятия и т. п.);

- правило объективности в опенке двигательных возможностей и в управлении занятий рекреационным туризмом (помнить о возможности «двигательной эйфории» у людей пожилого и старческого возраста);
- правило комплексного использования методов тренировки, активного отдыха и закаливания в различных условиях рекреационного туризма;
- правило систематического использования различных форм и средств рекреационного туризма в годичном цикле (прогулки, походы выходного дня, многодневные путешествия и т. п.);
- правило неформсированных физических нагрузок и не экстремальных условий занятий. Использование «до предела» физических нагрузок и естественных сил природы, как правило, ухудшает функциональное состояние организма и затрудняет восстановление работоспособности организма;
- правило оценки и самооценки результатов занятий. Важно не стремиться к личным рекордам «любой ценой», а учитывать конкретные показатели диагностики и самочувствия. Улучшение этих показателей вселяет веру в собственные силы, улучшает настроение и повышает эффективность занятий;
- правило использования рекреационного туризма на фоне здорового образа жизни и самодисциплины при отказе от вредных привычек (курение, алкоголь и т. п.).

Рассмотрим некоторые физиологические характеристики рекреационного туризма. Как мы отмечали ранее, рекреационный туризм является одной из форм активного отдыха. Логично при этом воспользоваться результатами работ Э. Г. Булич (1982 г.) представив их в виде таблицы 4.

Таблица 4 - Различия во влиянии активного отдыха и физической тренировки на функциональные возможности организма

Критерии различий	Активный отдых	Физическая тренировка
Своеобразие влияния	Реализация имеющихся возможностей	Формирование новых возможностей
Непосредственное влияние элементарного воздействия	Устранение утомления	Утомление
Развивающиеся изменения	Чисто функциональные	Морфо-функциональные
Период развития	0,5-2x10^{2}с	2хЮ^{6}-2хЮ^{8}с
Длительность сохранения воздействия	2хЮ^{2}-6хЮ^{3}с	2хЮ^{7}-6хЮ^{8}с
Влияние тренированности	Увеличение эффективности	Снижение эффективности воздействия

Из этой таблицы ясно, что влияние рекреационного туризма на организм человека существенно отличается от спортивного туризма, так как рекреационный туризм неотделим от активного отдыха, а спортивный туризм - от тренировок.

Исследования восстановительно-оздоровительной и профилактической эффективности различных климатических и двигательных режимов в условиях туристских баз, проведенные сотрудниками отдела рекреационной физиологии ВНИЛТЭ (В.А. Безбородов, И.Г. Канда , В.Г. Сергеев, Э.Х. Цирин и др., 1977) показали решающее влияние на результаты занятий рекреационным туризмом не климатической зоны и сезона года, а уровня двигательной активности. При энергетических затратах менее 400 ккал в день эффект 10-дневного отдыха составлял 5,9 балла при 10-балльной шкале. При энергетических затратах 400-800 ккал этот эффект составлял 6,8 балла (посредственный результат). При энергетических затратах в 1200-1500 ккал, доступных практически всем приезжающим на туристские базы, восстановительно-оздоровительный эффект составлял 7,8 балла, как это наблюдалось на горно-пешеходном маршруте для начинающих тури-стов. При энергозатратах 1600-2000 ккал в день (их выполняли лишь 8% туристов) эффект достиг 8,3 балла (существенное улучшение) Перспективным

средством повышения оздоровительно - восстановительной эффективности является использование целенаправленных сочетаний различных видов занятий в рамках рекреационного туризма Наблюдения показали высокий результат применения солнечного облучения и водно-воздушных процедур, закаливающего воздействия в условиях туристских походов Установлено, что во все сезоны года, преимущество в оздоровительно-профилактических результатах имеет ближний туризм. Его регулярное использование (в условиях туристских баз три раза в неделю) способствовало достижению существенного улучшения эффективности активного отдыха

Физиологические характеристики рекреационного туризма в широком диапазоне нагрузок от щадящих (присущих реабилитационному туризму) до тренировочных (присущих спортивному туризму) можно представить в таблице 5 на основе исследований (М.Ф. Гриненко, В.В. Черненкин, Г.А. Горяная, 1982), проведенных в гористой местности Крыма со студентами.

Как видно из таблицы 5 при ходьбе по ровной местности без груза ЧСС и период восстановления после работы значительно не возрастали (ЧСС поднималась до 97 уд/мин; период восстановления составлял 30 сек.). По мере увеличения веса рюкзака ЧСС возрастала с 92 до 133 уд/мин: а период восстановления удлинялся до 87 сек.

При ходьбе в гору по углом в 20° без груза ЧСС возрастает до 156 уд/мин; а период восстановления - до 80 сек. Подъем по уклону в 20° с различными грузами - вплоть до 30 кг - усиливает воздействие на ЧСС. При подъеме со скоростью 2,5 км/час и грузом 30 кг ЧСС возрастала значительно - до 177 уд/мин; а со скоростью 3,5 км/час и с тем же грузом - до максимальных величин (в среднем 194 уд/мин). Продолжительность восстановительного периода в первом случае составляла 143 сек, а во втором - 187 сек. Это говорит о том, что такой вид ходьбы для организма является очень большой нагрузкой.

В рекреационном туризме используются различные варианты

двигательной активности в стационарных условиях туристских баз и в природных условиях туристских путешествий (рис. 1 по Ивашенко А.Я. и др., 1984. с изменениями и дополнениями Аппенянского А.И. и Федотова Ю.Н.).

Средние показатели ЧСС и длительности восстановительного периода при ходьбе

1 - ЧСС (уд/мин.)

2 - длительность восстановительного периода (сек).

3 - V - скорость передвижения.

Таблица 5.

Условия исследований	Покой	Без груза		15кг		20кг		25кг		30кг	
	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Равнина											
У=2,5км/ч	83	87	30	92	30	96	35	100	45	101	60
V=3,5 км/ч		97	30	107	30	114	40	128	60	133	87
Уклон 20°											
V=2,5 км/ч	83	140	65	153	85	161	115	168	133	177	143
V=3,5 км/ч		156	80	170	112	175	128	185	164	194	187

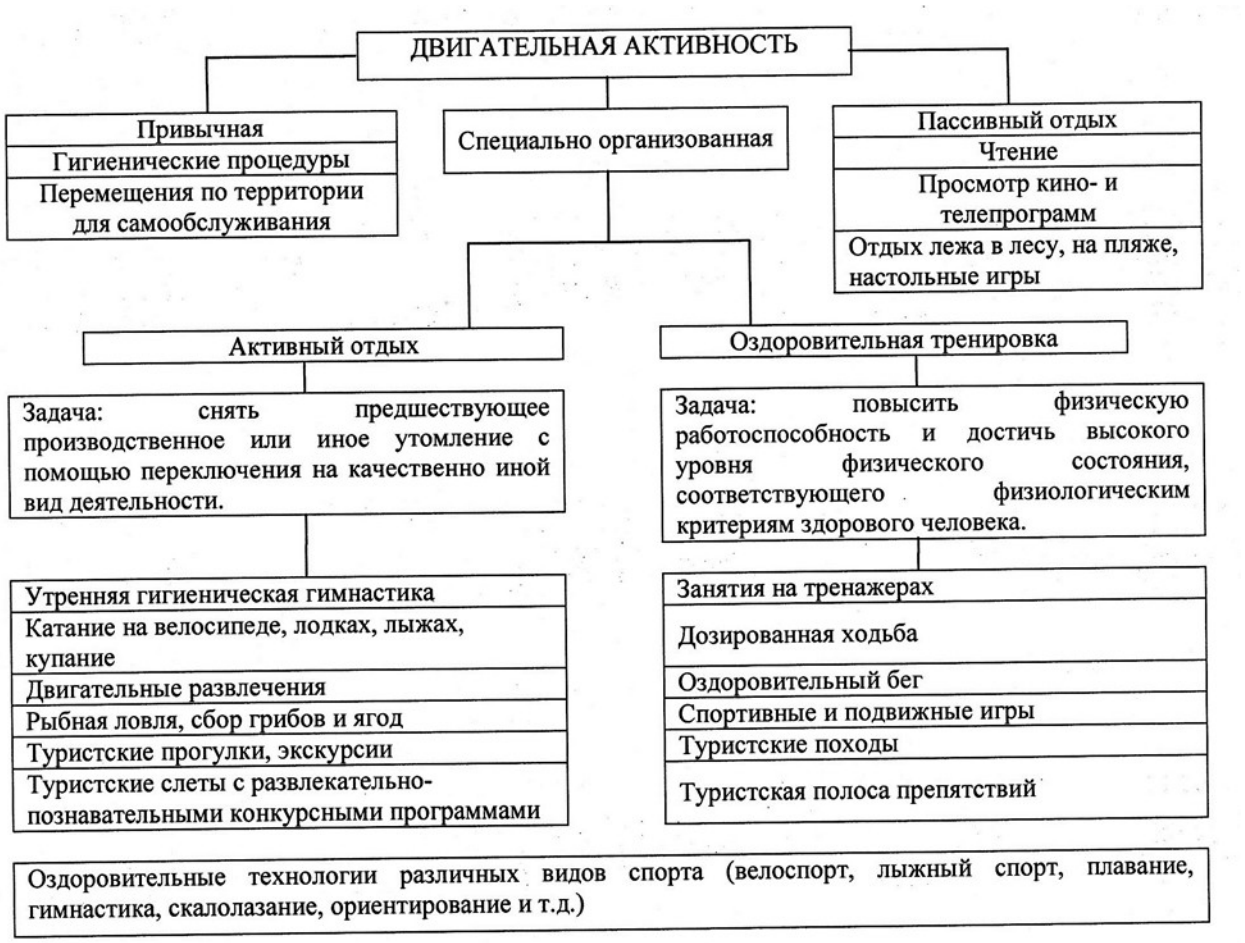


Рис. 1. Варианты двигательной активности.

1.3. Место рекреационного туризма в жизни школьников.

Среди средств восстановления важное место по праву занимает детский туризм. Идея использования прогулок, путешествий, походов с целью активного отдыха в учебном процессе школьников не является новой (П.Ф. Лесгафт, 1901; К.Л. Студитский, 1914; Н.К. Крупская, 1930)... В планах физкультурно-оздоровительной работы школ туристские мероприятия большей частью эпизодичны (СИ. Галушко, 1976).

Туризм как эффективное средство воспитания и оздоровления детей и подростков давно привлекал внимание врачей, педагогов, видных общественных деятелей просвещения (Ф. Рабле и М. Монтень, Я.А.

Коменский, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, Н.К. Крупская, А.С Макаренко и многие другие).

В нашей стране распространены такие формы занятий рекреационным туризмом с детьми и подростками как общелагерные походы, туристские соревнования, игры с ориентированием на местности в летних оздоровительных и спортивных лагерях (С Ерегина, 2000).Проведение туристской работы в школе осуществляется как в кружках, так и в секциях туризма.

ДТЭС в течение учебного года организует экскурсии, походы и путешествия, а в период каникул экскурсионные и туристские базы, на которые принимают по специальным путевкам группы юных туристов, приезжающих из различных областей страны. Летом в лагерях используются такие виды туризма как пешеходный, горнопешеходный, водный, комбинированный, а зимой практикуется больше лыжный и пешеходный.

Средствами для устранения недостатков в организации физического воспитания детей дошкольного и более старшего возраста в семье могут быть «разнообразные виды совместных - родителей с детьми - занятий физической культурой (клубы «Папа, мама, я - спортивная семья», самодеятельные клубы интенсивного закаливания, моржевания и др.)». При проведении данных форм занятий с детьми в семье родители становятся организаторами, а также и участниками проведения этой работы (З.Е. Романова, 1987).

Проблема работоспособности школьников разрабатывается в непосредственной связи с другими проблемами детства, особенностями состояния здоровья и физического развития, рациональной организации различных видов деятельности и отдыха.

Понятие «работоспособность» характеризует возможности человека продолжительно и высококачественно выполнять порученное дело. С другой стороны, под термином «работоспособность» понимают функциональные

возможности человека, которые обеспечивают высокую производительную деятельность (М.И. Виноградов, 1969; Ю.А. Шпагин, 1974).

Ряд авторов рассматривают работоспособность как максимум работы, которую в состоянии выполнить человек (Г. Леман, 1967). Другие - как способность человека более или менее длительно и продуктивно выполнять определенную работу (А.С. Косилов, 1965). Третьи - как способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов и параметров эффективности (В.П. Загрядский, А.С. Егоров, 1971). Работоспособность понятие не только биологическое, но и социальное, ибо социальная среда, условия существования, коллектив и обусловленная им идейная настроенность оказывает серьезное воздействие на работоспособность человека, в частности школьника. Работоспособность школьника проявляется в интенсивности и объеме умственной и мышечной работы и измеряется этими показателями.

На работоспособность большое влияние оказывает двигательная активность человека. Физические упражнения, занятия спортом обуславливают высокий уровень работоспособности школьников в течение учебного дня, недели, четверти, года.

Утомлению предшествует субъективное ощущение усталости, потребность в отдыхе. В случае недостаточного отдыха, утомление, постепенно накапливаясь, приводит к переутомлению организма. Переутомление у детей и подростков может возникнуть как следствие чрезмерной и неправильно организованной учебной, тренировочной, внеучебной деятельности, в несоблюдении гигиенических норм сна, при недостаточном пребывании на свежем воздухе, нерациональном питании и т.п.

Каникулы способствуют восстановлению работоспособности учащихся и укреплению здоровья. Даже после коротких зимних, осенних, и весенних каникул работоспособность, снизившаяся к концу четверти, снова

повышается. Однако восстановительные процессы могут быть значительно ускорены за счет правильного режима умственной и двигательной деятельности школьников, рационального питания, различных фармакологических средств, а также средств активного отдыха.

В работе с подростками практики не оправданно отдают предпочтение походам познавательной направленности, недооценивая роль туризма в системе физического воспитания, как средства активного отдыха с целью восстановления и повышения работоспособности школьников.

На протяжении учебного дня работоспособность школьников подвержена колебаниям. Постепенно повышаясь, она достигает максимума к 12-13 часам, а потом в результате нарастания утомления снижается. Второй период подъема работоспособности у школьников проявляется в 17-18 часов (В.А. Доскин, НА. Лаврентьева, 1973). Фазовый характер работоспособности отмечается не только у школьников, но и у взрослых. Это свидетельствует о том, что организм человека имеет определенные ритмы работоспособности и жизнедеятельности. Работоспособность школьников имеет фазовый характер и в течение недели, в первые дни она выше к концу недели - снижается (Д.М. Космодамианская, 1973; G. Hildebraudt, 1969-1971). Колебания умственной и физической работоспособности на протяжении года не всегда однонаправлены. С октября по январь относительно выше показатели физической работоспособности. С января по март умственная и физическая работоспособности снижаются. Далее до июня, мышечная работоспособность начинает возрастать и одновременно повышается интенсивность физического развития школьников. Умственная же работоспособность с мая по июль находится на низком уровне и возрастные приросты показателей ничтожны. В период с июня по сентябрь интенсивность прироста показателей физической работоспособности снижается. Таким образом, работоспособность школьников возрастает от первой четверти к концу второй, а затем к концу года постепенно снижается.

Известно, что высокая работоспособность в любом виде деятельности, особенно у школьников, обеспечивается только в том случае, если жизненные ритмы согласуются со свойственными организму естественными ритмами его психофизиологических функций.

Таким образом, планирование занятий по туризму и проведение туристских мероприятий в годичном цикле необходимо согласовывать с особенностями детского организма и с динамикой работоспособности подростков.

Туризм оказывает многогранное воздействие на организм школьника-подростка, вызывая в нем целый ряд изменений, носящих приспособительный характер. Эти изменения проявляются, с одной стороны, в росте функциональных возможностей, в частности - физической подготовленности, и с другой стороны - в устойчивости различных функций (психических процессов) под влиянием внешней среды. Уровень физической и умственной работоспособности у занимающихся туризмом школьников в течение учебного года выше, чем у не занимающихся. Более высокий уровень физической подготовленности обеспечивает высокую умственную работоспособность школьников.

Определенная степень физической подготовленности является гарантией сохранения устойчивой работоспособности при длительной напряженной деятельности. Такая теоретическая концепция имеет прямое отношение к вопросу о влиянии туризма на физическое развитие и устойчивость умственной работоспособности школьников.

Распределение туристского материала при работе с подростками необходимо связывать со всей общешкольной системой обучения и возможностями детского организма.

Систематические занятия туризмом отражаются на продуктивности учебной работы школьников. У занимающихся туризмом успеваемость удерживается в течение года на оптимальном уровне, в контрольных группах

к концу учебного года, она снижается.

Положительное влияние занятий туризмом на умственную деятельность подростков проявляется в активизации психических процессов во второй половине учебного года. Устойчивая умственная работоспособность сохраняется по мере роста уровня общей и специальной физической подготовленности юных туристов. Высокий уровень работоспособности школьников зависит от содержания и характера туристической деятельности. Предпочтительным является комплексное использование разнообразных физических упражнений наряду с изучением познавательного материала. При проведении походов с различными условиями и задачами необходимо включать мероприятия по физическому воспитанию (зарядку, игры на воздухе, частое переключение одних видов упражнений на другие), предусматривающие активный двигательный режим деятельности подростков. Особенно это касается туристских походов во втором учебном полугодии. Активный двигательный режим при занятиях туризмом способствует снижению простудных заболеваний.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Методы исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогическое тестирование
5. Математическая обработка данных

Теоретический анализ литературных источников использовался на всех этапах исследования. На основе анализа научно-методической литературы было выявлено влияние рекреационного туризма на физиологические и психологические показатели работоспособности школьников 12 – 13 лет.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки выдвинутой гипотезы и оценки влияния рекреационного туризма на физиологические и психологические показатели работоспособности школьников 12 – 13 лет.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления воздействия рекреационного туризма на физиологические и психологические показатели работоспособности школьников 12 – 13 лет.

3.2. Организация исследований

Проходило в три этапа:

1 этап сентябрь – ноябрь 2017 проводилась аналитическая работа с научно-методической литературой и определялась база для исследований. Велась работа над написанием 1 главы и подбору методик исследования.

2 этап с декабрь 2016 по 2017 велась подготовка к походам. Заключались договора, определялись ответственные и разрабатывались маршруты. Проводилось тестирование.

3 этап с марта по май 2017 проводились походы с анализом результатов. Готовили материал и оформляли выпускную квалификационную работу

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Однодневные и трехдневные походы преимущественно оздоровительной направленности в учебной деятельности.

Основываясь на исследованиях С.И. Галушко (1976), мы видим значительные изменения физической и умственной работоспособности под воздействием походов оздоровительной направленности. Однодневные походы преимущественно оздоровительной направленности проводятся со школьниками, как в лагерях отдыха, так и в режиме учебного года. Их цель - активный отдых. Здесь деятельность участников связана с передвижением по маршруту на расстояние 10-12 км со скоростью 3-3,5 км/час по относительно ровной местности и переноской груза до 2-3 кг. В программу похода входит также посещение какого-либо экскурсионного объекта (продолжительностью до 1-1,5 часа) и, кроме того, приобретение прикладных умений и навыков.

При этом двигательная активность (табл. 6) превышает умственную в два раза, а пребывание на свежем воздухе составляет 48,4 % от всего времени суток.

Для занимающихся туризмом в специальных кружках данные нагрузки привычны, а для школьников, эпизодически участвующих в подобных походах, их можно охарактеризовать как нагрузки средней интенсивности.

Обычно распорядком дня походов оздоровительной направленности осуществляются следующие мероприятия:

С 8 до 10 часов - зарядка, туалет, прием пищи, подготовка к выходу на маршрут;

С 10 до 13 часов - передвижение по маршруту до 6-7 км, при этом через 45-50 минут

ходьбы - отдых на 10-15 минут;

С 13 до 14.30 часов - приготовление обеда на костре, купание (летом), наблюдения за природой и ознакомление с различными правилами походного быта; С 14.30 до 15.30 - прием пищи и отдых, уборка бивака, подготовка к дальнейшему передвижению по маршруту;

С 15.30 до 18.00 - передвижение по маршруту с посещением экскурсионных мест и

прослушиванию объяснений по данному объекту;

С 18.00 до 19.30 - устройство бивака (летом), приготовление ужина;

С 19.30 до 20.00 - прием пищи и самообслуживание;

С 20.00 до 22.00 - проведение бесед, подготовка художественной самодеятельности, подведение итогов дня и т.п.

С 19.30 до 20.00 - прием пищи и самообслуживание;

С 20.00 до 22.00 - проведение бесед, подготовка художественной самодеятельности, подведение итогов дня и т.п. С 22.30 до 8.00 - сон.

Таблица 6 - Хронометраж двигательной, умственной деятельности и отдыха на свежем воздухе школьников-подростков в режиме дня в различные периоды года.

В режиме дня	Количество часов на разные виды деятельности		
	I	II	III
Недельного цикла 1-го учебного полугодия	4,5-5	8,5-9	1,5-2
Недельного цикла 2-го учебного полугодия	4,5-5,5	8-9	2-2,5
Осенних каникул	6,5	7	6
Зимних каникул	4	6	3
Весенних каникул	7	5,5	5
Летних каникул (пионерские лагеря)	7-8	2-3	7-8
Походов познавательной направленности	5,5-6	9	6
Походов оздоровительной направленности	9	4-5	11
Походов спортивной направленности	11	2,5	14

Примечание:

Графа I - двигательная деятельность подростков (ходьба, занятия физическими упражнениями, уроки труда, танцы, занятия в кружках художественной самодеятельности и т.п.).

Графа II - умственная деятельность (учеба в школе, приготовление домашних заданий, чтение книг, просмотр телепередач, занятия иностранным языком, математикой и т.п.). Графа III - пребывание на свежем воздухе с целью активного отдыха.

Анализ ответов 141 подростка показал, что в походах и после них у большинства опрошенных (96%) хорошее самочувствие, отсутствие усталости, хороший аппетит, у небольшой части отличное самочувствие. Наблюдения показали, что после обеда ребята быстро и организованно собирались для дальнейшего передвижения по маршруту, принимали активное участие в осмотре экскурсионных объектов. С большим вниманием и интересом слушали объяснения экскурсоводов, задавали вопросы. К концу дня, особенно перед сном, у школьников наблюдалось некоторое возбуждение. Многие из опрошенных (80%) отмечали, что в полевых условиях в первую ночь им трудно было быстро заснуть. Однако у ребят, занимающихся туризмом, сохранялся хороший сон, а утром - бодрое настроение.

Результаты обследования 24 участников походов (табл. 7) выявили, что показатели веса тела, жизненной емкости легких, силы правой и левой кисти,

Таблица 7.

Время исследованийПоказатели9.0013.0015.3018.3021.00Вес тела /кг/ 42,3±0,941,6±0,942,7±0,942,5±0,943,1±0,9ЖЕЛ /мл/ 2610±77,32770±712673±712690±61,42647±65Сила правой кисти /кг/ 26±1,327,5±1,427±1,326,4±1,226,3±1,3Сила левой кисти /кг/ 25±0,926,4±1,125,3±0,925,2±0,925±0,8Становая сила75,3±4,477,6±474,1±5,173,7±5,375,1±4,7

становой силы в течение дня изменяются незначительно.

Это свидетельствует о хорошей приспособленности организма школьника к нагрузкам в данных походах. Наиболее отчетливо выражены изменения показателей сердечно-сосудистой системы (табл. 8).

Таблица 8 - Изменение показателей частоты сердечных сокращений у мальчиков 12-13 лет в однодневных походах оздоровительной направленности.

Статистические параметры	Время исследований					
	8.00	10.00	13.00	15.30	18.30	21.0
M ± т	76±1.4	92±2.3	96±2.4	80±1.3	80±1.2	97±2.1
t		4.4	5.5			5.5
P		0.001	0.001			0.001

Так, частота сердечных сокращений к моменту выхода на маршрут существенно увеличилась ($p < 0,001$) и сохранялась на этом уровне до прихода на большой привал. После отдыха на привале, во второй половине

дня (15.30) наблюдалось восстановление показателей до исходного уровня. В конце дня с приближением сна значительное повышение ЧСС ($p < 0,01$).

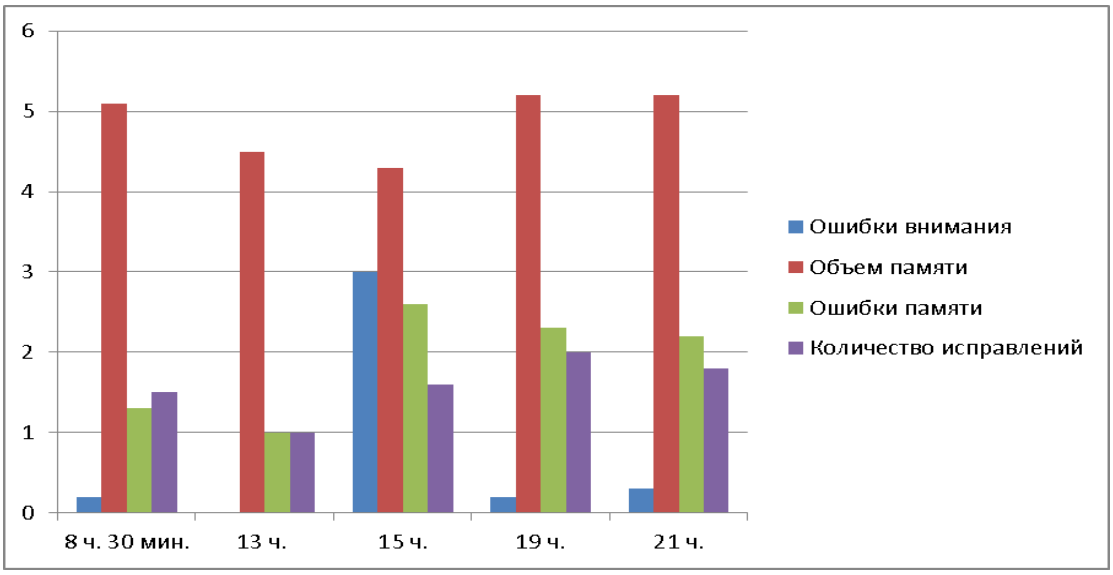
Таким образом, восстановление показателей ЧСС после отдыха на большом привале, и малая изменчивость их под влиянием физической нагрузки после второго перехода свидетельствует, что сердечно-сосудистая система адаптировалась к данным нагрузкам, которые оказались приемлемы для организма школьников. Повышение ЧСС к моменту выхода на маршрут и в конце дня с приближением времени сна, надо полагать, связаны с эмоциональным настроением участников похода.

Динамика показателей психических процессов участников похода (табл. 9) отражает их психическое состояние под влиянием различных видов деятельности.

Таблица 9 -Динамика показателей психических процессов мальчиков 12-13 лет под воздействием однодневных походов оздоровительной направленности.

Показатели	Время исследований				
	8.30	13.00	15.00	19.00	21.00
Продуктивность внимания	315±6,2	375±9,8	330±8,2	392±8,6	328±8,6
Ошибки внимания	0,2	00	0,3	0,2	0,3
Объем памяти	5,1±0,21	4,5±0,34	4,3±0,31	5,2±0,31	5,2±0,36
Ошибки памяти	1,3±0,13	1±0,1	2,6±0,2	2,3±0,2	2,2±0,3
Время решения задач /сек/	85±5,7	56±6,3	89±4,9	98±4,7	83±6,3
Количество исправлений (интеллектуальная активность)	1,5±0,2	1±0,1	1,6±0,3	2±0,2	1,8±0,4

Наглядно результаты показаны на рисунках 2 и 3.



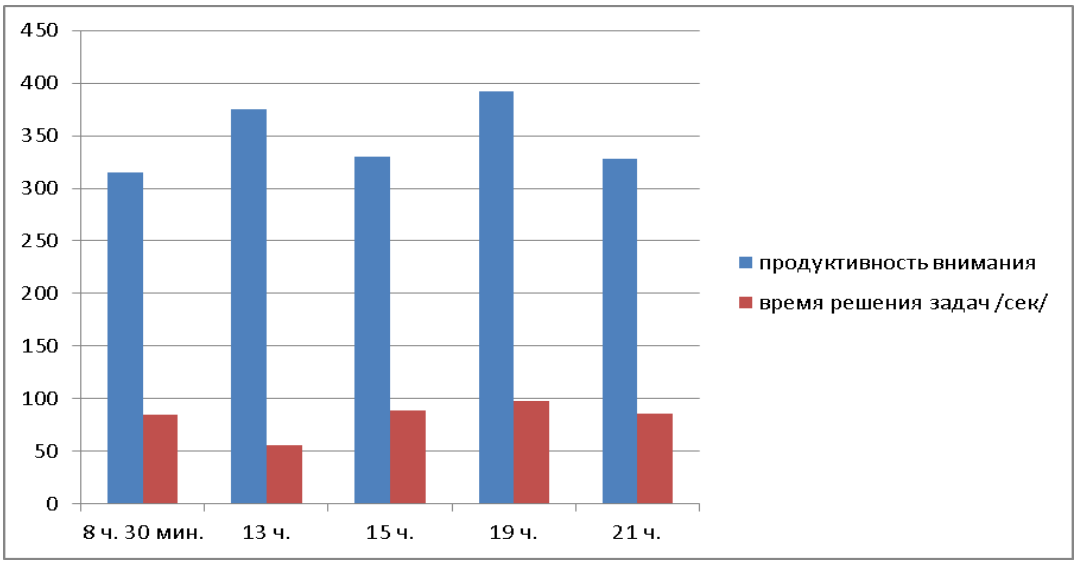


Рис.2 и 3. Динамика показателей психических процессов мальчиков 12-13 лет под воздействием однодневных походов оздоровительной направленности.

К 13 часам после нагрузки улучшились количественные и качественные показатели внимания ($p < 0{,}001$), незначительно повысилась скорость решения задач (с 85 до 56 секунд) при одновременном улучшении интеллектуальной активности. Через 2 часа после приема пищи и отдыха на большом привале существенно снизились показатели объема памяти ($p < 0.01$) и возросло количество ошибок ($p < 0.01$).

Во второй половине дня к 19 часам после второго перехода продуктивность внимания улучшилась ($p < 0,001$). Объем памяти восстановился до исходного уровня. В то же время качество запоминания существенно ниже исходного ($p < 0.01$). В конце дня с приближением времени сна показатели психических процессов восстанавливаются до исходных. Это свидетельствует о том, что нагрузки однодневных походов оздоровительной направленности способствует интенсификации психофизиологических функций.

Показатели физического развития 66 мальчиков - участников трехдневных походов, нагрузки в которых представляют в первый день - переход до 12 км, во второй -13 км, в третий - 12 км со скоростью передвижения до 3,5 км/час и весом носимого груза в рюкзаке в первый день - до 4,5 кг, во второй - 4,5 кг, в третий - 5кг, незначительно колебались относительно исходного уровня в течении трех дней (табл. 10).

Таблица 10 - Показатели физического развития мальчиков 12-13 лет под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности.

Показатели	Время исследований				
	До похода	1 день	II день	III день	Спустя 2 дня после похода
Вес тела /кг/	44,8±1,2	44,4±1,2	44,8±1,2	45±1,2	45,3±1,2
ЖЕЛ/мл/	2670±71	2700±67	2800±71	2800±56	2800±63
Сила правой кисти /кг/	26,8±1,4	27,8±1,4	27,7±1,3	29,6±1,2	27,8±1,3
Сила левой кисти /кг/	26±1,1	26,7±1,2	27,1±1,1	27±1,1	27,4±1,2
Становая сила	75,7±5,3	72,9±5,6	77,5±4,4	79,4±3,1	77,4±3,3

Наглядно результаты показаны на рисунке 4.

Рис.4. Показатели физического развития мальчиков 12-13 лет под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности.

Показатели частоты сердечных сокращений (табл. 11.) в первый день значительно повысились, на второй и третий день наблюдается постепенное снижение и восстановление до исходных.

Таблица 11 - Изменения показателей сердечно-сосудистой системы у мальчиков 12-13 лет под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности.

Показатели	Время исследований				
	До похода	I день похода	II день похода	III день похода	После похода спустя 2 дня
ЧСС /уд.мин/	82±2,2	98±2,2	92±2,4	88±2,5	76±2,4
Максимальное давление /мм/	96±2,8	105±3,4	102±4,1	96±3,1	94±3,8
Минимальное арт. давление /мм/	58±1,9	60±2,6	60±1,9	59±2,4	59±1,9

Наглядно результаты показаны на рисунке 5.

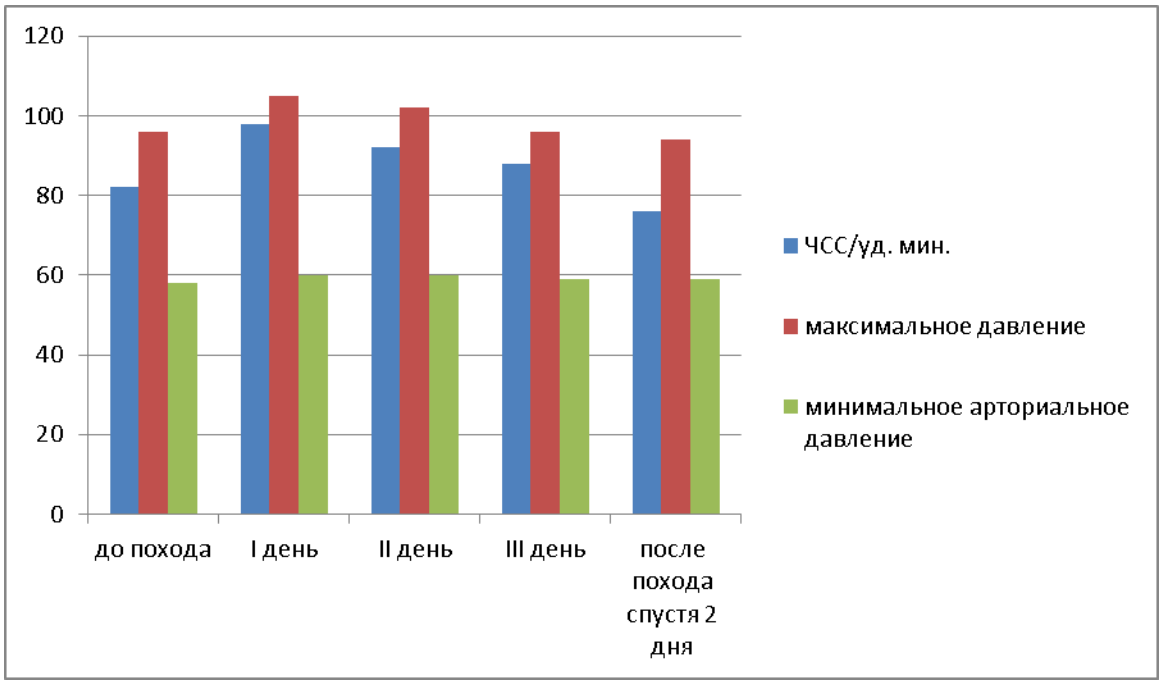


Рис.5. Изменения показателей сердечно-сосудистой системы у мальчиков 12-13 лет под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности.

После похода спустя 2 дня показатели частоты сердечных сокращений несколько ниже чем до похода.

Показатели артериального давления изменялись незначительно. Так, в первый день похода имелась тенденция к повышению показателей максимального давления, а в последующие дни наблюдалось снижение до исходного уровня и после похода спустя два дня их восстановление.

Показатели физической подготовленности после трехдневного похода несколько улучшились (табл. 12).

Таблица 12 - Изменения скоростно-силовых показателей у мальчиков 12-13 лет после трехдневного похода оздоровительной направленности.

Показатели	Время исследований		
	До похода	После похода	Спустя 2 дня после похода
Бег 30м /сек/	5,3±0,09	5,2±0,09	5,18±0,09
Тройной прыжок с места /см/	609±6,1	619±6,4	622±4,3
Метание мяча /см/	982±9,7	1037±8,3	1080±9,3

Наглядно результаты показаны на рисунке 6.

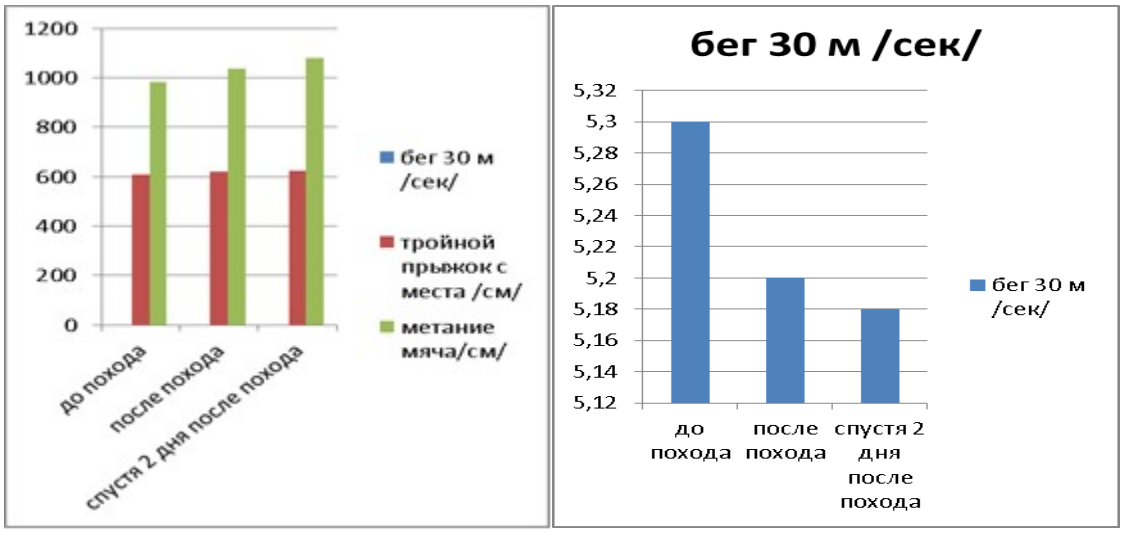


Рис.6. Изменения скоростно-силовых показателей у мальчиков 12-13 лет после трехдневного похода оздоровительной направленности.

Спустя 2 дня после похода сохранялось устойчивость показателей физической подготовленности. При этом в метании мяча обнаружилось их существенное улучшение ($p < 0,001$).

Таблица 13 - Динамика психических процессов под влиянием трехдневных походов оздоровительной направленности.

Показатели	Время исследований				
	До похода	I день	II день	III день	Спустя 2 дня после похода
Продуктивность внимания	280±9,8	303±8,9	298±10,7	366±11	324±10,4
Ошибки внимания	1,6±0,6	1,5±0,2	1±0,1	0,6±0,1	-
Объем памяти	6,1±0,2	5,6±0,1	5,6±0,21	6,5±0,2	5,5±0,2
Ошибки памяти	1,1±0,1	0,6±0,1	1,5±0,2	1,2±0,1	1,5±0,2
Время решения задач /сек/	22±16,3	90±5,1	87±4,7	76±4,7	86±5,3
Количество исправлений	2±0,6	2±0,2	2,0±0,1	1,3±0,1	1,7±0,1

Наглядно результаты показаны на рисунке 7 и 8.

Рис.7 и 8. Динамика психических процессов под влиянием трехдневных походов оздоровительной направленности.

Это свидетельствует, что такого типа походы способствуют улучшению скоростно-силовых показателей у подростков 12-13 лет.

Влияние трехдневного похода существенно отразилось на динамике психических процессов его участников (табл. 13).

Перцептивная функция незначительно изменялась в течение первых дней, на третий день существенно улучшилась по показателям продуктивность внимания ($p < 0,01$). После похода на второй день показатели несколько снизились. Однако уровень их остался выше чем до похода ($p < 0,01$). Аналогично изменение и мнемической функции во время похода, но после него объем памяти ухудшился, несколько ниже исходного уровня. Мыслительные процессы улучшились в первый день похода и стабилизировались к его концу ($p < 0,001$). После похода спустя 2 дня показатели мыслительных процессов сохранялись на высоком уровне (ВРЗ - $p < 0,001$).

Полученные данные свидетельствуют, что под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности незначительное ухудшение показателей становой силы, сердечно-сосудистой системы и памяти в первый день похода можно рассматривать, как приспособление организма к непривычным нагрузкам. А улучшение показателей на третий день следует, видимо, считать адаптацией к нагрузкам. Последействие, сказывающееся спустя два дня после похода, свидетельствует о повышении физической и умственной работоспособности участников похода.

Таким образом, результаты исследований влияния однодневных и многодневных походов оздоровительной направленности на работоспособность подростков, говорят о том, что оказываемое ими действие положительно отражается на умственной и физической работоспособности и способствует ее повышению в период последействия.

Оптимальными для всестороннего развития подростков 12-13 лет являются походы преимущественно оздоровительной направленности, включающие естественные движения на свежем воздухе (подвижные игры, метание, бег, прыжки и т.п.) с использованием элементов познавательного

характера. Полученные данные показывают, что подобные походы обладают широким комплексным воздействием на все функции организма. Изучение умственной и физической работоспособности участников оздоровительных походов выявило их преимущество перед познавательными по длительности сохранения и улучшения показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов.

Кроме того, в ходе исследования не выявлено отрицательных сдвигов в показателях ЧСС. Наблюдалось положительное влияние на развитие физических качеств, уровень внимания, памяти и оперативного мышления. Анкетный опрос участников показал, что такие походы удовлетворяют потребности подростков в отдыхе, стремлении увидеть новые места, путешествовать, проявлять самостоятельность и в то же время действовать коллективно.

Оздоровительный характер похода не исключает воспитательно-образовательного момента. Более того, чередование различных видов деятельности позволяет эффективно решить как оздоровительные, так и воспитательные задачи.

Однодневные походы, преимущественно оздоровительной направленности, обеспечивают подержание высокого уровня умственной и физической работоспособности в течение всего дня.

Содержанием однодневного похода может быть прохождение маршрута в день до 12 км со скоростью передвижения 3,5 км/час и переноской груза до 2 кг (в трехдневных до 4-5 кг) с посещением экскурсионных объектов во второй половине дня длительностью до 1-1,5 часов.

Длительные походы оздоровительной направленности положительно отражаются на сохранении высокого уровня работоспособности в период последействия в течение недели.

3.2. Туристские мероприятия с целью активного отдыха в учебной деятельности.

Необходимость данных мероприятий можно обосновать на примере педагогического эксперимента, проведенного СИ. Галушко (1976). Назначением педагогического эксперимента данного направления явилась опытная проверка возможности включения в учебный режим туристских мероприятий с целью активного отдыха для ускорения восстановительных процессов. Заключалось это в корректировке нагрузок и времени проведения походов с учетом особенностей физического и психического состояния испытуемых.

3.2.1.Резулыпаты использования ежедневных туристских мероприятий (2-х часовых прогулок) в режиме учебного дня школьников 12-13 лет.

Данный эксперимент построен на получении информации о динамике умственной работоспособности школьников в режиме учебного дня с последующими рекомендациями для использования туристских мероприятий как средства активного отдыха.

В содержание экспериментальной программы входило:

В недельном цикле - ежедневные 2-х часовые пешие и лыжные прогулки до 6 км после учебных занятий с15.30до17.30 часов.

Результаты проведенного эксперимента (конец февраля и начало марта) показали, что 2-х часовые прогулки в течение всей недели оказывали положительное влияние на учебно-воспитательный процесс. Учителя отмечали существенные сдвиги в поведении учащихся, их успеваемости, настроении, отношении друг к другу и к общественным поручениям.

Наблюдение за подростками и их опрос свидетельствовали, что после ежедневных 2-х часовых прогулок на свежем воздухе самочувствие учащихся улучшалось. Специальный опрос позволил выяснить, что большинство участников (87%) после туристских мероприятий затрачивали

меньше времени на приготовление домашних заданий и при этом трудностей не испытывали.

В опытной группе спустя полчаса после 2-х часовых прогулок наблюдалось некоторое снижение показателей психических процессов. По отношению к контрольной группе различий не наблюдалось. Через 1-1,5 часа показатели внимания и оперативного мышления в опытной группе были лучше. Анализ полученных данных в режиме всего учебного дня также выявил существенные различия в психических процессах между школьниками опытной и контрольных групп.

В опытной группе на первом уроке внимание было значительно выше чем в контрольной. К пятому уроку уровень продуктивности внимания существенно возрос и оставался намного выше до конца дня по сравнению с контрольной группой ($p < 0,01$).

Объем памяти у ребят опытной группы возрастал к четвертому уроку и был существенно выше, чем в контрольной, также и на пятом уроке ($p < 0,01$).

Мыслительные процессы после первых двух уроков снижались (в контрольной после первых трех), а затем улучшались к третьему уроку ($p < 0,01$). К концу учебных занятий эти показатели (по времени решения задач) снижались до исходного уровня и незначительно отличались от показателей в контрольной группе. Однако интеллектуальная активность в опытной группе в конце дня была существенно выше, чем в контрольной ($p < 0,05$).

Ежедневные прогулки положительно отразились на недельной динамике психических процессов. Так, в опытной группе показатели внимания повысились от понедельника до четверга ($p < 0,01$), а концу недели снизились, но уровень показателей выше исходного. При этом показатели продуктивности внимания в опытной группе с середины недели и до конца выше, чем в контрольной группе ($p < 0,01$). Показатели памяти в течение недели незначительно колебались относительно исходных, однако с четверга

и до субботы объем памяти был существенно выше, чем в контрольной группе ($p < 0,01$).

Мыслительные процессы улучшались от понедельника к среде, к концу недели существенно ухудшались по всем показателям ($p < 0,001$). Однако в пятницу и субботу скорость решения задач и интеллектуальная активность лучше в опытной группе, чем в контрольной ($p < 0,01$).

Полученные данные убедительно доказывают, что ежедневное проведение 2-х часовых прогулок в течение недели существенно изменяет динамику умственной работоспособности школьников, которая в опытной группе более устойчива к влиянию умственных нагрузок в режиме дня и всей недели.

Сохранение высокого уровня работоспособности в опытной группе обеспечивается, по-видимому, правильным режимом дня. Так анализ опроса выявил, что у большинства школьников (87% из 31 опрошенного) сон по длительности соответствовал гигиеническим нормам - 9 часов (37% от всего времени суток), пребывание на свежем воздухе - 3 часа (12,7%). При этом они ежедневно занимались утренней гимнастикой. Надо полагать, что нормальный по длительности сон, прогулки и достаточный двигательный режим снимали дневное утомление и препятствовали его накоплению в течении недели. В контрольной группе при опросе выявились нарушения режима недостаточное пребывание на свежем воздухе до 1-1,5 часа (3,7-4,5%), укороченный сон на 1-1,5 часа, нерегулярное занятие физкультурой и длительное приготовление домашних заданий от 3 до 4 часов. Все это не может не сказаться на более быстрой утомляемости к концу учебного дня, а также недели, а следовательно, и на умственной работоспособности.

Таким образом, уже начальные формы туристской подготовки в виде 2-х часовых пеших прогулок с играми с играми и экскурсиями на местности положительно воздействуют на организм школьника, на его умственную

работоспособность. Об этом свидетельствуют и результаты проведенного исследования.

3.2.2. Результаты использования однодневных походов преимущественно оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной работе с учащимися 12-13 лет в учебном году.

О положительном влиянии походов выходного дня на работоспособность подростков и целесообразности их включения в физкультурно-оздоровительную работу с ними в течение учебного года свидетельствует следующий педагогический эксперимент (СИ. Галушко, 1976). Данный педагогический эксперимент проводился с целью выяснения влияния однодневных походов при использовании как средства активного отдыха на поддержание высокого уровня работоспособности школьников-подростков в учебном году.

Обследованию подвергались участники пеших и лыжных походов протяженностью 13-14 км, скорость продвижения 3,6-4,1 км/час, вес носимого груза 1-2 кг.

Походы проводились в воскресные дни. В течение учебного года запланированные походы проводились дважды в каждой учебной четверти: в середине ее и за две недели до завершения. Всего было проведено 8 походов: 2 лыжных и 6 пеших.

Беседы с 24 учителями показали, что однодневные походы играют существенную роль в учебно-воспитательной работе с подростками. Педагоги отмечали у школьников опытной группы после походов более серьезное отношение к учебе, к общественным поручениям, указывали также на эмоциональный подъем у ребят, как перед походами, так и после них.

Обследование школьников принимавших и не принимавших участие в туристских мероприятиях в течение учебного года выявило, что физическое развитие их достоверно улучшилось по всем изучаемым показателям, кроме

становой силы в контрольной группе. В конце учебного года существенно возросли и показатели физической подготовленности (в метании - $p < 0,01$; в прыжках - $p < 0,01$). Показатели скорости бега на 30 м в опытной группе изменились незначительно относительно исходных данных, но уже со второй четверти и до конца учебного года по отношению к контрольной группе были достоверно выше ($p < 0,01$).

Таким образом, улучшение показателей физической подготовленности к концу учебного года свидетельствует о повышении скоростно-силовых качеств, что, вероятно, обусловлено расширением функциональных возможностей организма школьника под влиянием походов.

Учет состояния здоровья опытной группы в течение учебного года позволил установить, что наибольшее количество заболеваний в этой группе приходится на конец второй и начало третьей четверти, а в контрольной - в третьей и четвертой четвертях. Так, в опытной группе зарегистрировано 20 случаев заболеваний у 33 шестиклассников, что составило 60% от количества детей в группе. В первой четверти выявлено - 3 (9%), во второй - 5 (15%), в третьей - 9 (27%), в четвертой - 3 (9%) случаев заболеваний. В контрольной группе зарегистрировано 43 случая заболеваний из группы в 47 человек (91% от всей группы детей), при этом в первой четверти - 5 случаев (10%), во второй - 8 (17%), в третьей 18 (38%), в четвертой - 12 (26%).

Таблица 13 - Учет состояния здоровья опытной группы в течение учебного года

Группа	**Начало эксперимента (I ч)**	**II четверть**	**III четверть**	**IV четверть**
Контрольная	**5%**	**8%**	**18%**	**12%**
Экспериментальная	**3%**	**5%**	**9%**	**3%**

Наглядно результаты показаны на рисунке 9.

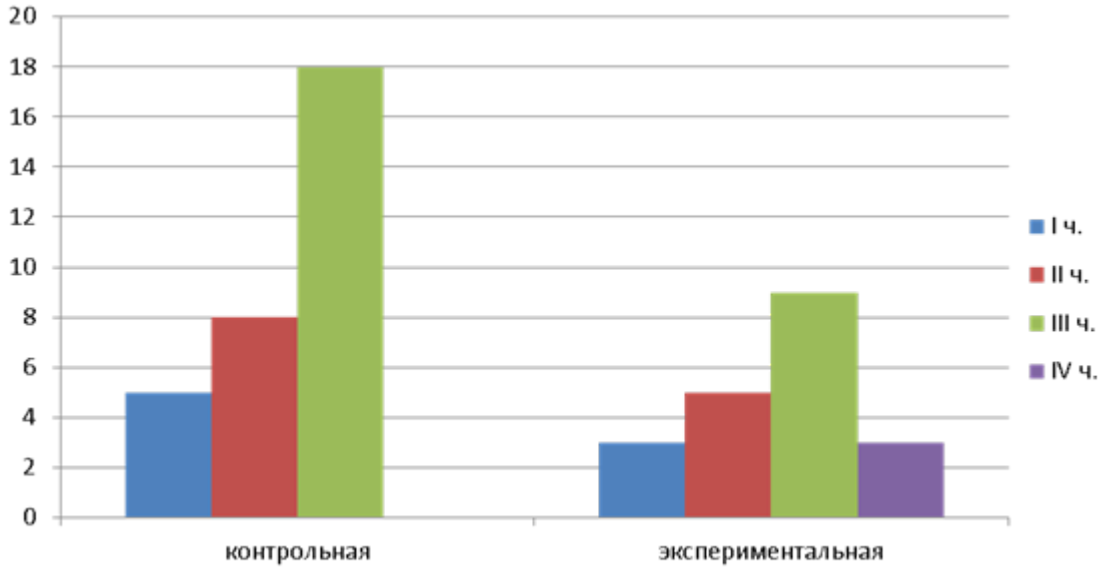


Рис.9. Учет состояния здоровья опытной группы в течение учебного года.

Наиболее распространенными являлись заболевания простудного характера. В опытной группе отмечено 14 случаев (42%); в первой четверти - 2 (6%), во второй - 4 (12%), в третьей - 6 (18%), в четвертой - 2 (6%). В контрольной группе зарегистрировано 33 случая простудных заболеваний (65%); в первой четверти - 3 (6%), во второй - 8 (16%), в третьей - 16 (31%), в четвертой - 6 (12%). В первой и второй четвертях в опытной и контрольной группах число простудных заболеваний было, в общем-то, одинаковым. Однако в третьей и четвертой четвертях эти показатели удваиваются в контрольной группе.

Анализ психического состояния подростков показал, что динамика психических процессов школьников в учебном году отличается гетерохронностью. При этом было обнаружено, что показатели в опытной группе были лучше, чем в контрольной. Так, продуктивность внимания во второй четверти была существенно выше ($p < 0,01$), мыслительные процессы

по показателям времени решения задач с первой по третью четверть ($p < 0,01$), меньше количество ошибок памяти в четвертой четверти ($p < 0,05$). Это свидетельствует о более высоком уровне умственной работоспособности школьников, участвующих в походах.

Анализ 118 данных анкетного опроса участников похода выходного дня выявил, что большинство из них (74%) после похода имели хорошее самочувствие, а остальные -отличное.

Значительная часть участников похода (67%) отметили, что после похода ложились спать на 1-1,5 часа раньше обычного времени. При этом дети указывали, что спали крепко, без сновидений, а на следующий день ощущали бодрость и подъем настроения.

Хронометрирование деятельности школьников в походах позволило установить, что пребывание детей на свежем воздухе составляет 29% от всего времени суток, двигательная деятельность - 37%, познавательная - 18,5%.

Анализ 72 анкетных данных и опроса учащихся контрольной группы свидетельствует, что у большинства школьников (86%) в выходной день бывает нарушение режима дня (поздно встают, много времени теряют на просмотр телепередач, посещение родственников, знакомых, приготовление уроков, мало времени бывают на свежем воздухе: осенью - 16% от суток, зимой - 12,7%, кроме того поздно ложатся спать. При этом двигательная деятельность составляет 25-29%, умственная - 26-29%.

Иначе говоря, воскресенье не является полноценным днем активного отдыха. Вместе с тем, оно вносит изменения в уже установившийся за учебную неделю ритм, нарушает динамический стереотип. Именно этим можно объяснить более низкий уровень показателей психических процессов в течение недели, а следовательно, и умственной работоспособности у школьников контрольной группы.

Таким образом, однодневные туристские походы, проводимые в течение учебного года, оказывают положительное влияние на здоровье, физическое развитие и психическую сферу школьников и их целесообразно включить в план физкультурно-оздоровительных мероприятий как средство активного отдыха, обеспечивающее восстановление и поддержание на оптимальном уровне работоспособность подростков в учебном году.

3.2.3. Обсуждение результатов исследования.

Результаты исследования данного этапа экспериментальной работы подтвердили, что для успешного использования походов с целью активного отдыха большую роль играет рациональное соотношение различных видов деятельности, а также такие факторы, как физическая подготовленность школьников-подростков, время проведения походов, дозировка нагрузок и многое другое. Для благоприятного воздействия на школьников двухчасовых прогулок до 6 км с играми на местности и ознакомлением с экскурсионными объектами и однодневных походов до 12-14 км в воскресные дни, необходимо решение целого комплекса педагогических задач. Однако, в первую очередь, надо учитывать их оздоровительную направленность.

Наиболее правильным для достижения этой цели является путь, при котором применяется чередование различных видов деятельности при доступности упражнений и рациональной двигательной активности.

Во время туристских мероприятий влияние на организм школьника оказывает не столько движение, сколько его характер, связанный с выполнением определенной физической нагрузки. Переключение умственной деятельности на активную двигательную создает положительный фон ощущений, от которого, по выражению Сеченова, зависит «здоровый тон во всем, что делается в теле».

Туристские мероприятия обладают сильным рефлекторным воздействием и оказывают разнообразное физиологическое влияние на организм подростка. В результате возникает ряд местных и общих реакций, в которых принимают участие все органы, системы, ткани. Походы и прогулки позволяют рассредоточить доминантный очаг возбуждения, способствуя разрядке напряжения после учебной деятельности в школе. Благодаря этому повышается работоспособность коры больших полушарий, вероятно, в результате роста энергетического потенциала подкорковых. Это, в свою очередь, способствует и активизации психических процессов, а следовательно, и более быстрому восстановлению и даже повышению умственной работоспособности.

Изменения, возникающие в психическом состоянии школьников, участвующих в туристских походах в течение учебного года, можно рассматривать как специфические реакции организма, обеспечивающие более тонкое приспособление двигательной функции к влиянию физической нагрузки, а сопутствующие им изменения в умственной работоспособности школьников - как неспецифические реакции в развитии процесса адаптации.

На это указывали ряд исследователей, изучавших влияние различных физических упражнений на организм подростков (Г.П. Сальников, 1955; А.А. Гужаловский, 1962; В.Г. Спектров, 1967; Р.В. Сила, 1968; А.Д. Савельев, 1973 и другие).

Повышение дееспособности детского организма под влиянием туристских мероприятий, видимо, происходит на фоне некоторой общей напряженности его отдельных функциональных систем. На это, в частности, указывает то обстоятельство, что после двухчасовых прогулок несколько снижается память.

Результаты исследований дают основание полагать, что туристские мероприятия, повышая двигательную активность школьников, их

эмоциональный настрой, способствуют активизации их общей работоспособности.

Отсюда следует, что двухчасовые пешеходные прогулки до 6 км, проводимые в свободное время в режиме школьников, способствуют повышению их умственной работоспособности к моменту приготовления домашних заданий и в период учебных занятий в школе. В значительной мере повышается внимание и оперативное мышление; однодневные походы (продолжительностью 6-7 часов и протяженностью до 12-14 км, проводимые в воскресные дни, обладают длительным последействием и положительно отражаются на психических процессах в течение недели, обеспечивая высокую и устойчивую умственную работоспособность; а проводимые дважды в каждой четверти, способствуют улучшению деятельности психофизиологических функций. Они благотворно влияют на рост показателей физического развития и повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. При этом улучшается физическая подготовленность и тем самым обеспечивается высокий уровень физической и умственной работоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основе изученных литературных источников нами установлено, что походы, преимущественно оздоровительной направленности, оказывают наибольший положительный эффект на организм подростков, обеспечивая высокий уровень работоспособности в течение дня и на протяжении всего похода. Последствие таких походов отражается на длительном сохранении высокого уровня работоспособности.
2. В результате исследований нами установлено, что в течение однодневного похода восстановление показателей ЧСС после отдыха на большом привале, и малая изменчивость их под влиянием физической нагрузки после второго перехода свидетельствует, что сердечно-сосудистая система адаптировалась к данным нагрузкам, которые оказались приемлемыми для организма школьника. К 13 часам после нагрузки улучшились количественные и качественные показатели внимания, незначительно повысилась скорость

решения задач при одновременном улучшении интеллектуальной активности. Через 2 часа после приема пищи и отдыха на большом привале существенно снизились показатели объема памяти и возросло количество ошибок.

Под влиянием трехдневного похода оздоровительной направленности незначительное ухудшение показателей становой силы, сердечно-сосудистой системы и памяти в первый день похода можно рассматривать, как приспособление организма к непривычным нагрузкам. А улучшение показателей на третий день следует, видимо, считать адаптацией к нагрузкам. Последействие, сказывающееся спустя два дня после похода, свидетельствует о повышении физической и умственной работоспособности участников похода.

Дети, занимающиеся туризмом в течение года значительно меньше болеют, быстрее выздоравливают. Динамика психических процессов школьников в учебном году под влиянием походов выходного дня отличается гетерохронностью. При этом было обнаружено, что показатели в опытной группе были лучше, чем в контрольной. Так, продуктивность внимания во второй четверти была существенно выше, мыслительные процессы по показателям времени решения задач с первой по третью четверть улучшились, меньше количество ошибок памяти в четвертой четверти. Это свидетельствует о более высоком уровне умственной работоспособности студенческой молодежи, участвующих в походах.

После похода дети ложатся спать на 1-1,5 часа раньше обычного времени. При этом спят крепко, без сновидений, а на следующий день ощущают бодрость и подъем настроения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подготовка юных туристов в годичном цикле может быть условно представлена в три периода. В первом учебном полугодии оптимальное соотношение физической (общей и специальной) и теоретической подготовки выражается как 1:1, во втором - 3:1, а в летний период -5:1.

Основываясь на результатах наших исследований можем предложить следующие формы включения занятий рекреационным туризмом в организацию жизнедеятельности школьников-подростков и студенческой молодежи.

- Двухчасовые ежедневные прогулки (пешие и лыжные) после уроков в будни с включением игр, экскурсий и тематических занятий (до 6 км)
- Однодневные походы в выходные дни за пределами города (расстояние 12-14 км, скорость передвижения 3,5 км/ч и груз до 2 кг)

- Двух-, трехдневные походы в период осенних, зимних и весенних каникул (в день два перехода по 6 км, груз 4,5 кг)
- Семи-, десятидневные походы в период летних каникул (нагрузка 4- 4,5 кг, расстояние в день 6-8 км, два перехода)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Плахтиенко В.А. Общая характеристика, основные Закон об основах туристской деятельности в РФ. - М., 1995.

2. Бгатов А.П. Безопасность в туризме. Учебное пособие/ А.П. Богатов . – 2 – е изд. перераб. и доп. – Высшее образование. Гриф, 2017.

3. Большая Советская Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1975. - т. 21. - с. 616.

4. Большая Советская Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1977. - т. 26. - с. 332.

5. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование/Педагогическое образование, 2014.

6. Булашев, А.Я. Специфика организации питания в лыжных и пешеходных сложных туристских походах: учебное пособие / А.Я. Булашев, Л.И.

Каплина, Ю.Л. Шальков. М.: 2007.

7. Виноградов М.И. Руководство по физиологии труда. - М, 1969.

8. Выдрин В.М. Деятельность специалистов по физической рекреации/ Деятельность специалистов в сфере физической культуры. - СПб, 1997. - с. 60-61.

9. Выдрин В.М. Культура, физическая культура, спорт // Спорт в современном обществе. Под общ. ред. В.М. Выдрина. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - с. 9-45.

10. Выдрин В.М., Джумаев А. Физическая рекреация - вид физической культуры//Теория и практика физической культуры. - 1989. - №3. - с. 2-4.

11. Газенко О.Г. Физиология человека в условиях высокогорья. - М., 1987.

12. Галушко СИ. Туризм в общеобразовательной школе и его влияние на работоспособность подростков в учебной и спортивной деятельности: Дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук/ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1976.

13. Государственный общероссийский стандарт ГОСТ Р50690-94. - М., 1994.

14. Грантынь К.Х. Туризм в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания / под ред. Харабуги Г.Л. - М.: Ф. и е. - 1974. - гл. 4.

15. Доскин В. А. и Лаврентьева НА. Физиологические ритмы и работоспособность человека//Гигиена и санитария. - 1973. - №8.

16. Ерегина С. Физическая культура в летнем оздоровительном и спортивном лагере // Народное образование. - 2000. - № 4-5. - с. 218.

17. Загрядский В.П., Егоров А.С Гигиена труда и профессиональных заболеваний // Гигиена и санитария. - 1971. - № 4. - с. 21.

18. Захаров И.С. Экспериментальное обоснование методики физической подготовки учащихся старшего школьного возраста к многодневным пешим походам // Автореф. канд. дис. - Саратов, 1973.

19. Зюрн М. Место спорта и физической рекреации в свободном времени

городского населения // Спорт и образ жизни. - М.: Ф. и с, 1979.

20. Косилов С.А. Очерки по физиологии труда. - М., 1965.

21. Космодамианская Д.М. Влияние расписания учебных занятий на утомление школьников // Гигиена и санитария. - 1973. - № 3. - с. 115.

22. Крапивинцева СИ. Активный отдых.-М., 1971.

23. Крупская Н.К. Большое внимание физкультуре в школе // Физкультура в школе. -1931.-№8.

24. Леман Г. Практическая физиология труда. - М., 1967.

25. Леонова Л.А., Тищенко Л.Д. Туризм - лучший отдых. - М, «Медицина» 1967.

26. Лесгафт П.Ф. Прогулки. Глава VII / Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. - 1901.

27. Макаренко А.С. Избранные педагогические произведения М.: АПН СССР. - 1949. — вып. I.

28. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах: сокращенный перевод с болгарского Коренькова А.М. -М.: Ф. и с, 1981.

29. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры / Учебное пособие для институтов физической культуры. - М., 1983.

30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф. и с, 1991.

31. Матюшонок М.Т., Турик Г.Г., Кракова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков. -Минск: Наивысшая школа, 1975.

32. Муравов И.В., Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения. - М., 1982.

33. Махов И.И. Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов . – Белгород: ИПК НИУ «БелГу», 2012.

34. Нагорный А.Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм нагрузки в туристских походах старших школьников // Автореф. канд. дис. - М., 1970.

35. Нелюбин В.В. Рекреационная сущность санаторно-курортного дела // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 8. - с. 50.

36. Николаев Ю.М. Об объекте и предмете теории физической культуры // Современные проблемы теории и практики физической культуры / Сб. науч. тр. - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1997. - с.62-64.

37. Понамарев Н.И. Предмет теории физического воспитания. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1975.

38. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов/ М.:

Профиздат, 2007.

39. Рабле Ф., Монтень М. Мысли о воспитании. - М., 1959.

40. Романова З.Е. Семейные физкультурно-оздоровительные группы - эффективная форма физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1987. - № 12. - с. 11-12.

41. Рыжкин Ю.Е., Самсонов Ю.И. Физическая рекреация - как форма совершенствования учащихся школы // Современные проблемы теории и практики физической культуры / Сб. науч. тр. - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1997. - с. 83-85.

42. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «физической рекреации» // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - с. 55-57.

43. Рындач М.А. Основы туризма: Учебное пособие/ М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. – М.: Дашков и К, 2015

44. Савельев А.Д. Влияние различных объемов двигательной деятельности на умственную работоспособность и состояние здоровья учащихся // Научные труды. - М., 1973 - т. 1, за 1971.

45. Сергеев В.М. Туризм и здоровье. - М.: Профиздат, 1987.

46. Силуянова В.А. Времена года и ритм движения (Оздоровительная роль туризма) // Спорт и жизнь России. - 1976. - № 9. - с. 26-27.

47. Солодухина И.В. Современные формы и средства занятий оздоровительной физической культурой // Сб. науч. тр. молодых ученых / СГИФК. - Смоленск, 1997. -с. 81-83.

48. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания // Избранные педагогические сочинения. - М. - Л.: АПН РСФСР. - т. 8. - 1950.

49. Федотов Ю.Н. Спортивный туризм. - СПб, 1999.

50. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.

51. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2009

52. Филиппова СО. Место физической рекреации в оптимизации учебно-воспитательного процесса дошкольных учреждений // Современные проблемы теории и практики физической культуры / Сб. науч. тр. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - 1997. - с. 87-88.

53. Шаруненко Ю. М. Рекреационный туризм; МАБИВ - Москва, 2014

54. Шпагин Ю.А. Общие определение и структура понятия «физическая работспособность человека» // Вопросы общей и специальной работоспособности спортсменов. - Л., 1974.

55. Шихалиев Ш.С Исследование эффективности экскурсионно-туристских мероприятий в физическом воспитании школьников 12-14 лет // Автореф. канд. дис. - М., 1973.

56. Якобсон М.А. Социологические проблемы физической культуры / Сборник: Социальные исследования. - М.: Наука, 1971. - вып. 7.

Классификация туризма и его основные характеристики.

Типы, виды и формы туризма.

Типы туризма выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом:

- спортивный,
- рекреационный,
- реабилитационный,
- профессионально-прикладной,
- учебный,
- культурно-познавательный,
- культурно-развлекательный,
- экскурсионный, •краеведческий,

- приключенческий,
- экспедиционный,
- деловой,
- коммерческий,
- комбинированный,
- программный.

Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Рекреационный туризм имеет целевую функцию - восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным. Реабилитационный туризм имеет целевую функцию - лечение определенных заболеваний средствами туризма. При этом используются определенные климатические условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированную нагрузку при прогулках и тому подобное.

Профессионально-прикладной туризм имеет целевую функцию - совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков средствами туризма. Например, для геологов, гляциологов, географов и других профессий совершенствование в преодолении естественных препятствий в условиях профессиональной деятельности достигается специальными тренировками в туристских походах. В соответствии с вышеизложенным целевую функцию не сложно обозначить для каждого типа туризма.

Виды туризма выделяются по характеру туристского маршрута:

- пешеходный,

- лыжный,
- горный,
- водный (плоты, гребные суда),
- велосипедный,
- авто-мото,
- спелео,
- парусный (разборные суда).

Эти виды туризма включены в спортивную классификацию, как части спортивного туризма. Понятно, что эти виды туризма могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они нормированы определенными требованиями по продолжительности, протяженности и естественным препятствиям в походах и путешествиях.

Виды туризма не включенные в спортивную классификацию разнообразны. К наиболее известным из них относятся: горнолыжный, водно-моторный, конный и другие виды туризма.

С развитием общества появляются и развиваются новые виды туризма. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве отдельных видов спорта, таких как альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом и другие. В то же время и туризм вбирает в себя элементы других видов спорта, совершенствуя содержание и технику туристских походов и путешествий.

Характерные отличительные признаки образуют различные формы туризма. К таким признакам относятся:

- уровень доступности и социальной значимости туризма,
- место занятий туризмом,
- организационные основы туризма,
- туристская программа,
- физическая нагрузка на туристском маршруте,
- сезонность туристских маршрутов,

- состав участников.

По уровню доступности и социальной значимости в жизни общества туризм делится на социальный, имеющий массовый характер в связи с его доступностью широким слоям населения и элитарный, доступный, по тем или иным причинам (по цене, по физическим нагрузкам и т.п.) ограниченным группам лиц. По месту занятий туризмом выделяют международный и внутренний туризм, который может быть дальним и ближним в зависимости от расстояния, по организационным основам туризм делится на организованный и неорганизованный. Организованный туризм по формам организации делится на плановый (путевочный) и самодеятельный. В плановом туризме туристские услуги предоставляются определенными организациями (туристскими фирмами и частными лицами, имеющими патенты на право туристской деятельности и др.) в определенном (плановом) порядке по путевкам. Туристские услуги могут быть комплексными и частными, например: разработка маршрутов, комплектование группы, материально-техническое обеспечение (транспорт, питание, проживание, сопровождение, туристское снаряжение, обеспечение безопасности, экскурсии и т.п.), В плановом туризме существуют определенные требования к туристской деятельности (лицензирование, сертификация и т.п.).

В самодеятельном туризме туристские услуги обеспечиваются на основе самодеятельности туристов. Словом "самодеятельность" в русском языке называют проявление личного почина в каком-либо деле. Самодеятельность является высшей формой социальной активности и ее следует понимать как "внутреннее детерминированное самовыражение личности группы". Поэтому самодеятельный туризм является социально значимым явлением. Самодеятельный туризм как сфера массовой самодеятельности представляет собой все многообразие любительских туристских мероприятий, проводимых на основе самодеятельности в соответствии с нормативной базой организации туризма в стране, включая

"Кодекс путешественника". Ограничения правилами, нормами и другими руководящими материалами вводится в самодеятельный туризм для создания управляемой системы самодеятельного туризма. Этим самодеятельный туризм и отличается от неорганизованного туризма, где случаи нарушения правил охраны окружающей среды и других нормативных актов не являются единичными. Поэтому туризм, каким бы он ни был: плановым или самодеятельным, - не может быть неорганизованным. Четкая организация, продуманная разработка маршрута, правильное проведение похода и соблюдение дисциплины - без всего этого невозможно осуществление туристских целей туристскими средствами.

По туристской программе туризм делится на традиционный, экзотический и экологический. По физической нагрузке на организм человека туризм делится на активный (походы, путешествия и т.п.) и пассивный (транспортный, стационарный и т.п.). По сезонности различают летний, зимний и межсезонный туризм. По составу участников туризм делится на индивидуальный и групповой. При этом туризм по составу участников может быть: школьный, молодежный, семейный и т.п.

Спортивный туризм наряду с другими видами спорта включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК), имеет определенные разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов. Спортивный туризм по уровню доступности относится к социальному, по форме организации - к самодеятельному, по физической нагрузке - к активному, по составу участников - к групповому, В спортивном туризме основной мотив занятий - развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа, В спортивном туризме основной результат занятий - спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование. Понимание назначения самодеятельного и спортивного туризма с социальной точки зрения

вырабатывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения человека в природных условиях, оздоровления, физического и духовного развития человека; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения; с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций. В спортивном туризме достаточно хорошо развита нормативная база, связанная организацией и проведением спортивных походов, туристских соревнований и других мероприятий (Ю.Н. Федотов, 1999).