

федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и
туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В. М. Гелецкий
«___» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно оздоровительный туризм
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В
КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Руководитель _____ к.п.н С.В. Соболев

Выпускник _____ М.С. Товстокор

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Состояние и перспективы развития северной ходьбы в Красноярском крае» выполнена на 50 страницах, 1 таблице, 1 рисунках, 52 использованных источников.

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА, ВИД СПОРТА, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, РАЗВИТИЕ, ТУРИЗМ.

Одним из массовых видов туризма является в настоящее время спортивно-оздоровительный туризм, который все чаще и масштабнее используется туристами как средство активного отдыха, способствующее гармоничному развитию человека и укреплению его здоровья. Одной из важных целей туризма является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение [19].

Тема выпускной работы актуальна в наше время особенно, совсем недавно Премьер-министр России Дмитрий Медведев поручил включить северную ходьбу во всероссийский реестр видов спорта [25].

Объект исследования – северная ходьба.

Предмет исследования – перспективы развития северной ходьбы в Красноярском крае.

Целью работы является определение современного состояния и перспективы развития северной ходьбы в Красноярском крае.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы «северной ходьбы»;
2. Проанализировать состояние «северной ходьбы» в Красноярском крае;
3. Определить перспективы и разработать рекомендации по дальнейшему развитию «северной ходьбы» в Красноярском крае.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы северной ходьбы.....	6
1.1 Сущность понятия «северная ходьба» и его характеристика	6
1.2 История развития «северной ходьбы»	134
1.3 Северная ходьба как составляющая вида спорта "Спортивный туризм" в России.....	20
2 Анализ состояния северной ходьбы в Красноярском крае.....	37
2.1 Природные ресурсы Красноярского края для занятий «северной ходьбой»	37
2.2 Анализ деятельности организаций, развивающих «северную ходьбу» в Красноярском крае.....	38
3 Разработка рекомендаций по дальнейшему развитию «северной ходьбы» в Красноярском крае.....	42
3.1 Существующая практика обучения «северной ходьбе»	42
3.2 Определение перспектив и разработка рекомендаций по развитию "северной ходьбы" в Красноярском крае.....	44
Заключение	45
Список использованных источников.....	48

ВВЕДЕНИЕ

В рейтинге регионов России по своему туристическому потенциалу Красноярский край занимает 11-е место. Туристско-рекреационные ресурсы Красноярского края, разнообразие ландшафтов, присутствие уникальных экосистем, памятников природы, истории и культуры позволяют развивать все виды активного и познавательного туризма, формировать собственный турпродукт и представлять его как для потребителей внутреннего рынка, так и для зарубежных туристов [38].

Развитие спортивного туризма играет важную роль в решении общественно-значимых проблем. Спортивный туризм является эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры. А северная ходьба – наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором собственной активности и реализующийся в условиях походной жизни на самостоятельно разработанном маршруте [24]. В «Концепции развития туризма Красноярского края на 2016-2030 годы» определяется ряд стратегических проблем развития туризма:

- развитие анализа туристского потенциала края;
- развитие программы развития туризма края;
- применение устаревших технологий в турбизнесе[16].

С учетом указанных проблем был сделан выбор темы выпускной работы.

Как отмечается многими исследователями (И.В. Зорин, В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов, Ю.С. Константинов, А.И. Сеселкин и др.), отвечающим задачам развития личности является спортивный туризм, направленный на формирование рационального образа жизни, эстетических, этических и нравственных ценностей, целостного восприятия окружающего мира, мировоззрения. В научных трудах В.А. Квартальнова, Ю.С. Константинова,

А.А. Остапца-Свешникова разработаны методологические основы спортивного туризма в комплексе решающего проблемы воспитательного, обучающего, развивающего становления личности [15].

Цель: определение современного состояния и перспективы развития северной ходьбы в Красноярском крае.

Объект исследования: северная ходьба, как вид спорта

Предмет исследования: процесс современного развития северной ходьбы в Красноярском крае.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы «северной ходьбы»;
2. Проанализировать состояние «северной ходьбы» в Красноярском крае;
3. Определить перспективы и разработать рекомендации по дальнейшему развитию «северной ходьбы» в Красноярском крае.

Теоретико-методологической основой исследования является: «Приказ Министерства спорта Российской Федерации (минспорт России) О признании включения во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесения изменений во всероссийский реестр видов спорта»; «Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации на 2018-2021, «Концепция развития туризма Красноярского края на 2016-2030 годы»; «Положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://school-tp.sfu-kras.ru/material/kadry_ST.pdf».

1 Теоретически основы северной ходьбы

1.1 Сущность понятия «северная ходьба» и его характеристика

Туризм - одна из важнейших сфер деятельности современной экономики, которая имеет целью на удовлетворение потребностей людей и повышение качества жизни населения. При этом в отличие от многих других отраслей экономики туризм не приводит к истощению природных ресурсов. Будучи экспорт-ориентированной сферой, туризм проявляет высокую стабильность по сравнению с другими отраслями в условиях неустойчивой ситуации на мировых рынках. В ФЗ «Об основах туристской деятельности в России» туризм является приоритетным направлением развития страны, а основным сектором отрасли, требующим господдержки, назван въездной и внутренний туризм. В туризме эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Туризм так же играет в значительной мере социальную роль [1].

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных человеком в природной среде и на искусственном рельефе. В Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) наряду с другими видами спорта включен и спортивный туризм, и конечно, имеет определенные разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов [10], [35]. Стоит отметить, что виды спортивного туризма определяются по характеру туристского маршрута:

1. Пешеходный туризм — передвижение на маршруте осуществляется в основном пешком. Основная цель такого вида туризма – это преодоление группой людей определенного маршрута по различной местности (равниной и среднегорной местности) за указанный отрезок времени. Стоит отметить, что особенность данного вида туризма заключается в преодолении самых разных препятствий (реки, каньоны, вершины небольшие и тд), в категорирование маршрутов входят условия автономности и удаленности от населенных пунктов. В современное время есть множество специализированного снаряжения для пешеходного туризма: спальные мешки, палатки, трекинговые ботинки, навигаторы и тд [31].

2. Лыжный туризм — один из наиболее известных видов активного отдыха, так как большая часть РФ долгое время покрыта снегом, здесь передвижение на маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно ландшафтных препятствий по снежному и снежно ледоому покрову, а для высоких категорий сложности – в условиях суровых климатических зон и в горной местности. Излюбленное место туристов – лыжников Красноярска – Бобровый лог. Предоставляется весь набор услуг: подъемник, кафе, рестораны, прокат лыж и сноубордов как и для новичка, так и для любителя лыжного спорта;

3. Горный туризм — пешие походы в условиях высокогорья, по-другому путешествия в горах по склонам, гребням, ледникам, через перевалы и горные потоки. Хотя в горном туризме используются элементы скалолазания при прохождении маршрута, не следует смешивать его с альпинизмом. Главное отличие состоит в том, что целью альпиниста является подъём на вершину, а целью горного туриста — прохождение перевалов определенной категории сложности. В высших категориях сложности границы между этими видами спорта могут быть расплывчаты. Основной фактор, отличающий горный туризм от других видов спортивного туризма (и объединяющий его с альпинизмом) — это прохождение походов на значительной (более 2500-3000 метров) абсолютной высоте над уровнем моря.

Так же в отличие от пешеходного туризма, в горном туризме не оцениваются протяжённые препятствия (например, болота или заросли стланика), а из локальных препятствий (ЛП) учитываются только перевалы, траверсы вершин и радиальные восхождения на вершины (не более одного). Такие типичные для пешеходного туризма ЛП, как переправы через горные реки, в горном туризме «в зачёт» не идут. Ранее (до 1989 года) в таком виде туризма были запрещены восхождения на вершины. Сейчас разрешено, поэтому этот фактор значительно уменьшил отток горных туристов в альпинисты. Особенность таких походов в траверсах (не всегда) – поднятие на вершину с одной стороны, спуск же уже проходит с другой. Сложность маршрута в горном туризме определяется в основном категорией трудности перевалов, и вершин в него входящих. Дополнительными параметрами являются длина маршрута в км и продолжительность похода в днях. В горном формально выделяются 6 категорий сложности походов. Однако следует отметить, что в пределах одной и той же категории походы могут несколько различаться по фактической сложности. Для каждой из 6 категорий сложности (КС) горного похода установлена минимальная длина и минимальный набор ЛП. Так, например, по существующим на 2006 год правилам, горный маршрут 1-й КС обязан иметь длину не менее 100 км и включать в себя не менее двух ЛП 1А категории трудности. Горный маршрут 5 КС должен быть не короче 160 км и содержать, как минимум, набор ЛП вида (1А, 1А, 2А, 2Б, 3А, 3А). Ограничения на длину маршрута и набор ЛП могут меняться по решению Туристско-спортивного союза России [31].

4. Водный туризм — сплав по рекам в зависимости от категории (реки чаще всего горные). Различают несколько видов водного туризма: рафтинг, сплав по гладкой воде, парусный туризм. Для занятия водным туризмом используют спортивные суда преимущественно каркасно-надувной конструкции, приводимые в движение силой течения (рафтинг), мускульной

силой (сплав) или силой ветра (парусный туризм). Водный туризм широко развит на на реках: Мана, Сисим и Чулым;

5. Спелеотуризм — путешествия по подземным полостям. Здесь основной задачей выступает преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах. По степени сложности и направленности такой вид туризма делится на экскурсионно-познавательный, спортивный, научно-исследовательский.

6. На средствах передвижения — раздел, включающий в себя велосипедные, конные и авто-мотопутешествия;

7. Комбинированный туризм — путешествия, характеризующиеся элементами различных видов туризма [4], [9], [23].

Стоит отметить, совсем недавнее нововведение в спортивный туризм: Решение о включении Северной ходьбы в Спортивный туризм закреплено Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417). Ранее сайт Федерации спортивного туризма России сообщал, что 5 февраля 2019 года Федерация спортивного туризма России совместно с Российской Федерацией северной ходьбы в установленном законодательством порядке подала заявление в Министерство спорта РФ о включение во Всероссийский реестр видов спорта новой спортивной дисциплины в составе спортивного туризма – «северная ходьба». Первичное рассмотрение подготовленного пакета документов получило положительную оценку, и Минспорта РФ официально приняло заявку к рассмотрению. 19 февраля комиссия Минспорта РФ приняла положительное решение о включении спортивной ходьбы в ВРВС. Премьер-министр России Дмитрий Медведев поручил Министерству спорта РФ включить северную ходьбу во всероссийский реестр видов спорта. Это стало возможным благодаря скоординированной работе РФСХ и ФСТР. В течение 2019 года спортивная ходьба будет внесена в реестр

видов спорта как группа дисциплин спортивного туризма. В структуре ФСТР появится третий спортивный комитет – по группе дисциплин «Северная ходьба». По типу мероприятий спортивный туризм реализует свои цели при организации и проведении: путешествий, спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных туров, спортивно-туристских школ по подготовке гидов и инструкторов спортивного туризма [2].

Итак, северная ходьба – особый вид физической активности, в котором используется специальная техника шагания с палками [6].

Следует выделить два принципиальных подхода, используемых для характеристики данной сферы практики:

- спортивный подход, связанный с активностью, соответствующей отдельным видам спорта, с отличительными признаками последнего: предварительной специальной (не оздоровительной) тренировки и подготовки к соревновательным и/или достижительным элементам. Отметим, что в нашей стране туризм понимается еще более узко, как отдельный вид спорта, обеспеченный нормативами присуждения спортивной классификации, проведения соревнований и зачетом и т.п.

- рекреационный подход, который в соответствии с терминологией связывает практику с восстановлением и развитием физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Этот подход позволяет объединить под «зонтиком» рекреационно-спортивного туризма туристскую деятельность, связанную с различными аспектами рекреации: оздоровительными, развлекательными и познавательными. Именно в эту категорию спортивного туризма попадают упоминающийся выше разновидности туризма различающиеся по степени физических нагрузок и риска, доминирующей направленности на оздоровление или развлечение, отдых или самореализацию.

Спортивный туризм- явление комплексное. Оно развивает человека в духовной сфере (высоких человеческих качеств, необходимых в экстремальных условиях походной жизни); познавательные аспекты, включая

совершенствование экологической культуры человека; самоутверждение и иные достижения; оздоровительный эффект – естественное благотворное влияние природной среды; многообразные формы общественно-полезной деятельности практически всегда сопутствующей путешествию. Также, спортивный туризм- это источник создания интеллектуального продукта в сфере разработки теории и практики туризма, создания новейших туристских маршрутов (в том числе и коммерческих), современного снаряжения и квалифицированных кадров [13], [7].

Все виды туризма отличаются прежде всего продолжительностью маршрута:

Нормативная продолжительность похода, приведенная в таблице 1, принимается как минимальное время, необходимое для прохождения маршрута группой со средним уровнем подготовки. Эта продолжительность может быть больше при увеличении протяженности маршрута, количества и трудности препятствий, а также за счет времени на его разведку, а также запаса времени на случай непогоды. При прохождении группой с высоким уровнем подготовки нормативная продолжительность может быть уменьшена, но не в ущерб снижению мер безопасности.

Таблица 1 – нормативная продолжительность похода

Маршруты по видам туризма	Категории сложности маршрутов					
	1	2	3	4	5	6
	Продолжительность маршрута в км (не менее)					
	6	8	10	13	16	20
Пешеходные	100	120	140	170	210	250
Лыжные	100	140	180	210	240	270
Горные	100	120	140	150	160	160
Водные	150	160	170	180	190	190
Спелео (количество пещер)	4	3	2	1	1	1
Парусные	150	250	300	400	500	700
Комбинированные	П.14					
На средствах передвижения:						

Велосипедные	300	400	500	600	700	800
Авто-мото (мотоциклетные)	1000	1500	2000	2500	3000	
Авто-мото (автомобильные)	1500	2000	2500	3000	3500	
Авто-мото (на снегоходных и пневматиках)	200	250	350	500	900	1300
Конные (вьючные)	100	160	210	280		

Скандинавская ходьба, а именно термин, говорит сам за себя о своем происхождении. Безусловно можно задуматься о Скандинавских странах, а именно Финляндии. В 1940-х годах один из тренеров сборной по лыжам внедрил специальные тренировки в межсезонье.

В начале XX века в период межсезонья для поддержания нагрузки на сердце переходили на другие доступные варианты кардионагрузок: бег, велосипед, плавание и другие. Однако эти виды не могут имитировать специальную технику работы верхних конечностей. Для этого финские тренеры решили попробовать применить ходьбу с лыжными палками по различной местности, максимально опираясь на технику лыж — разноимённой работе верхних и нижних конечностей. Это дало свои результаты: в предстоящем соревновательном сезоне финские лыжники, заряженные идеей Юхе Мието тренироваться летом с палками, поднялись на пьедестал, а в эстафете 4x10 км на Олимпиаде 1976 года даже стали чемпионами. Со временем данный опыт начали перенимать и другие сборные.

Новый виток в развитие финской ходьбы внесла школьная учительница Леена Яаскеляйнен, ныне профессор факультета физического обучения и спортивных наук Финского университета. Она начиная с 1966 года активно внедряла ходьбу с палками в качестве «новых идей физического воспитания школьников». По её мнению, ученики, освобождённые от занятий физической культурой по состоянию здоровья, могли бы заниматься ходьбой с лыжными палками как альтернативным, безопасным и эффективным видом физической активности. Именно ей приписывают дальновидное замечание, произнесённое

на одном из спортивных мероприятий в 1987 году, когда ходьбу с палками она назвала «спортом будущего».

5 января 1987 года директор Центральной ассоциации оздоровительных видов спорта и активного отдыха Финляндии Туомо Янтунен на олимпийском стадионе в Хельсинки провёл первое публичное мероприятие по ходьбе с лыжными палками.

Немаловажная роль в развитии данного направления принадлежит Марко Кантанева. В 90-е годы он работал тренером и учителем физкультуры в школе в Пункахарью, где, собственно, и занимался развитием различных техник ходьбы с палками. Данная тема была положена в основу дипломной работы в спортивном училище города Виерумяки.

1.2 История развития «северной ходьбы»

Что касается рассматриваемого нами вида спортивного туризма, здесь очень важная особенность превращения ходьбы с лыжными палками в современную Nordic Walking связана с усовершенствованием самих палок.

Свыше 25 лет существует и активно развивается вид ходьбы с более тяжёлыми палками без креплений для рук. Подобные тренировки называются «эксерстрайдер» (Exerstrider). Разработка принадлежит Тому Рутлину, который в конце 80-х годов усовершенствовал трекинговые палки для ходьбы с ориентацией на технику Nordic Walking.

В конце 90-х годов Марко Кантанева, являющийся одним из основоположников северной ходьбы разработал специальные палки Sauvakavely (в переводе с финского — палки для ходьбы).

В 1997 году фирма Exel выпустила на рынок первые специальные палки, предназначенные для северной ходьбы, которые назвали Nordic Walker, а физическую активность с их использованием — Nordic Walking. С этого момента Европу охватил бум северной ходьбы с палками. И именно 1997 год считают годом появления Nordic Walking, так как ранее официального

названия для обозначения этого вида физической активности не было [51], [48].

Спустя два года ходьбу с палками начали активно популяризировать в Швейцарии, затем в Германии и Австрии. Сегодня одним из ключевых отличий палок для северной ходьбы от лыжных является наличие резинового протектора-«сапожка» для ходьбы по твёрдому покрытию (асфальт, брусчатка, бетон и так далее) [45], [49].

В 2000 году на родине северной ходьбы — в Финляндии была основана международная ассоциация INWA (International Nordic Walking Association) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас это одна из ведущих организаций, которая участвует в разработке, совершенствовании и продвижении принципов и методологии северной ходьбы в мире. И если в начале 2000-х число участников ходьбы с палками во всём мире насчитывало не более 2 миллионов, то к 2010 году достигло 10 миллионов. На данный момент число «ходоков» и интерес к данному виду физической активности резко увеличиваются по всему миру, включая Россию [43].

В 2010 году северная ходьба официально появилась в нашей стране, RNWA стала членом INWA. И в настоящий момент создана Федерация северной ходьбы, а с 2019 года данный вид физической нагрузки внесён в реестр видов спорта.

Важно и то, что с популяризацией этого вида активности проводится масса параллельных исследований, направленных на изучение влияния северной ходьбы на организм человека, использование её в оздоровительных технологиях и медицинской реабилитации, а не только как спортивную дисциплину. Первые исследования начались в 90-х годах прошлого века. Медицинские работы были посвящены оценке влияния северной ходьбы на мышечную выносливость (Karawan et al., 1992), частоту сердечных сокращений (Hendrickson T. L., 1993), потребление кислорода (Porcari, 1997), оценке расхода энергии (Rodgers et al., 1995), концентрации уровня закисления молочной кислотой в крови в сравнении с обычной ходьбой, бегом и другими

видами аэробной нагрузки. Зарубежные учёные и соотечественники указывают на улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата, доказано эффективное использование ходьбы с палками в качестве коррекции избыточной массы тела и повышения выносливости. Исследования, проводимые в последние годы в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ имени П. Ф. Лесгафта, также подтверждают выраженные оздоровительные и восстановительные эффекты северной ходьбы в различных возрастных группах [45].

Сейчас северная ходьба уже активно используется в качестве одного из методов физической реабилитации пациентов с различными заболеваниями: сахарным диабетом и ожирением (Gram et al., 2010), респираторными заболеваниями (Breyer et al., 2010), онкологией (Sprod et al., 2005), дорсалгиями (Hartvigsen et al., 2010), применяется в восстановлении пациентов, перенёсших острый коронарный синдром (Walter et al., 1996; Wilk et al., 2005 и другие). Начиная с 2002 и по 2005 гг. в Российской Федерации проходила реализация Концепции развития туризма, одобренная распоряжением Правительства Российской Федерации от 11 июля 2002 года №954-р. В дальнейшем на ее основе была принята Стратегия развития туризма в Российской Федерации до 2020 г. Стратегия развития спортивного туризма в России включает в себя ключевые направления развития этого вида туризма. Развитие данной стратегии происходит в русле единой стратегии развития туризма в Российской Федерации. Под Стратегией развития туризма в Российской Федерации следует понимать взаимосвязанную по задачам, срокам осуществления и ресурсам совокупность целевых программ, отдельных проектов и внепрограммных мероприятий организационного, правового, экономического и политикодипломатического характера, обеспечивающую эффективное решение проблемы динамичного и устойчивого развития туризма в стране [5], [31].

Сейчас в России работает около 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов. В 220 центрах и станциях юных туристов оборудованы

туристские полигоны и скальные тренажеры (скалодромы), постоянно используются около 400 оборудованных учебных туристско-экскурсионных троп. Ежегодно в Российской Федерации организуются свыше 3 400 профильных лагерей, в которых получают туристские навыки и оздоравливаются свыше 350 тыс. детей. В туристско-краеведческих кружках и секциях только в учреждениях дополнительного образования постоянно занимаются более 300 тыс. детей, а в походах, экспедициях и путешествиях, организованных ими, участвуют более 1,5 миллиона детей. Президиум Федерации спортивного туризма России принял решение провести торжественные мероприятия, посвященные 120-летию спортивного туризма в России, с 01 по 04 октября 2015 г. в Республике Крым. Одним из таких мероприятий было проведение Всероссийской туриады в честь 120-летия Российского общества туристов. Туриада проводилась в целях популяризации спортивного туризма как одного из наиболее эффективных средств всестороннего развития молодежи и изучения спортивно-туристских возможностей Крыма. Был проведен круглый стол по актуальным проблемам спортивного туризма, на котором рассматривались вопросы повышения статуса спортивного туризма в России.

Сегодня государственная поддержка активно распространяется на сферу культуры и туризма. Это в частности, можно понять исходя из созданной и постепенно внедряемой государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013- 2020 годы, состоящей из подпрограмм «Наследие», «Искусство», «Туризм» [17] [37].

Прошло очень много времени, пока северная ходьба дошла и до нашего края. Мы изучили несколько примеров популяризации в нашей стране северной ходьбы, и думаем, что благодаря им северная ходьба становится все популярнее и возможно, скоро и наши жители Красноярского края будут участвовать в различных мероприятиях посвященных такому виду спортивного туризма.

В Первом Московском государственном медицинском университете имени И. М. Сеченова на кафедре спортивной медицины и медицинской реабилитации в марте 2019 года прошла успешная апробация диссертации на тему «Физическая реабилитация пациентов, перенёсших острый коронарный синдром, методом скандинавской ходьбы». Годом ранее опубликовано первое учебное пособие «Основы скандинавской ходьбы» (авторы Ачкасов Е. Е., Володина К. А., Руненко С. Д.) [41], [49].

Также, в научно-исследовательском центре этого ведущего медицинского вуза страны ежегодно проходит Международный симпозиум «Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации и оздоровительных технологиях», в котором принимают участие свыше 400 специалистов в области медицинской реабилитации, спортивной медицины, физкультуры и спорта, профессионалов и любителей Nordic Walking из разных городов России и зарубежья. Это подтверждает большой интерес к здоровому образу жизни, физической активности и стремлению медицинского общества улучшать качество жизни населения, используя доступные тренировки со скандинавскими палками [44].

Для привлечения более молодой аудитории к занятиям Северной ходьбой с 2018 года публикуется первый журнал о северной ходьбе. Рубрики включают советы по технике, подбору экипировки, рассказы о занимающихся и раздел о медицине «120 на 80», где дают рекомендации по занятиям врачи спортивной медицины. Параллельно с этим в России активно развивается беговое сообщество, открываются школы и клубы любителей северной ходьбы для населения, где все желающие могут ознакомиться с техникой северной ходьбы [46].

С целью пропаганды здорового образа жизни команда спортивных врачей и реабилитологов с помощью проекта Nordic-health с 2014 года активно проводит тренировки, мастер-классы, семинары и лекции на всей территории страны и даже в странах СНГ. Основной целью мероприятий

является обучение грамотным занятиям спортом, формирование здоровых привычек и улучшение качества жизни [45], [49].

Помимо этого, набирают обороты соревнования и фестивали северной ходьбы, в связи с чем появляется дополнительный стимул систематически тренироваться и следить за своим здоровьем.

Сегодня у ходьбы с палками более 20 миллионов поклонников в разных странах, в частности в Финляндии, Швеции, Швейцарии, Германии, Италии, Нидерландах, Великобритании, США, России и даже Японии. По статистике, в европейских странах каждый пятый житель практикует ходьбу с палками [49], [51].

Решение о включении Северной ходьбы в Спортивный туризм закреплено Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417).

Ранее сайт Федерации спортивного туризма России сообщал, что 5 февраля 2019 года Федерация спортивного туризма России совместно с Российской Федерацией северной ходьбы в установленном законодательством порядке подала заявление в Министерство спорта РФ о включение во Всероссийский реестр видов спорта новой спортивной дисциплины в составе спортивного туризма – «северная ходьба». Первичное рассмотрение подготовленного пакета документов получило положительную оценку, и Минспорта РФ официально приняло заявку к рассмотрению 19 февраля комиссия Минспорта РФ приняла положительное решение о включении спортивной ходьбы в ВРВС. Премьер-министр России Дмитрий Медведев поручил Министерству спорта РФ включить северную ходьбу во всероссийский реестр видов спорта. Это стало возможным благодаря скоординированной работе РФСХ и ФСТР. В течение 2019 года спортивная ходьба будет внесена в реестр видов спорта как группа дисциплин спортивного туризма. В структуре ФСТР

появится третий спортивный комитет – по группе дисциплин «Северная ходьба» [25], [47].

Северная ходьба, недавнее явление, которое приобрело второе название в физической культуре – «северная ходьба», а само направление появилось еще в 90-ых годов в Финляндии. И спустя время, северная ходьба приобрела самостоятельный вид физической активности [12].

Так как ходьба в основном является одной из наиболее подходящих форм двигательной активности для людей старшей возрастной группы, благодаря своей безопасности, отсутствия затрат и функциональности, то в таком положении северная ходьба является перспективным направлением, ведь при ее внедрении в свою двигательную активность, когда работают все мышцы тела можно добиться большего эффекта [31], [48].

Стоит отметить, что северная ходьба выполняет сразу две функции для занимающихся, ей можно заниматься, как и индивидуально, так и в группах, на доступна и не травмоопасна. Данный вид деятельности приобрел свою популярность не только в Скандинавских странах, но и в Германии, Англии, Италии, Польше, США, Канаде. В Финляндии северной ходьбой занимаются 1,5 миллиона человек, тогда как население всей страны составляет около 5 миллионов. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но по своей сути они являются более интенсивными. Амплитуда движений рук вперед-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широким шаг. А чем слаженнее работают руки, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бедер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника северной ходьбы соответствует с одной стороны естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой – технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения. Движение рук позволяет увеличить эффективность тренировки на 40%. Опыт показывает,

что уже после первых шагов с палками большинству участников удается ощутить и поймать свой ритм ходьбы. Формирование нового двигательного стереотипа происходит в течение первых 2-3 занятий [26].

В ходе проведенных исследований было показано, что северная ходьба:

- улучшает состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма:
- на 5-10% повышает потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой
- повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой
- не вызывает большой усталости, чем обычная ходьба
- улучшает состояние мышц
- снимает напряжение с мышц шейно-плечевого отдела, уменьшает болевые ощущения
- снижает нагрузку на коленные суставы
- является безопасной в качестве методики реабилитации
- повышает мобильность у пожилых людей
- является безопасной в качестве методики реабилитации
- повышает мобильность у пожилых людей
- благотворно влияет на настроение

Северная ходьба во многих европейских странах, а также в США и Канаде, активно используются в программах реабилитации после эндопротезирования суставов ног, программах снижения веса и др., а также в программах ЛФК [48], [51].

Техника северной ходьбы довольно проста, поскольку она основана на естественных движениях, подобных быстрой ходьбе и передвижению на лыжах, поэтому в такой ходьбе можно легко и быстро научиться.

Неправильная техника заметно снижает эффективность ходьбы. Основное правило при ходьбе с палками – все движения должны быть функциональны и естественны. Для быстрого и качественного освоения техники ходьбы следует использовать подводящие упражнения [21], [8].

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях северной ходьбой возможно лишь при соблюдении основополагающих организационных принципов:

-систематичности – он предусматривает регулярность тренировок. Это напрямую связано с развитием механизмов долговременной адаптации. В основе ее лежит усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению мощности функционирующих клеточных структур.

- постепенности- развитие клеточных структур и их содержание на должном уровне при долговременной адаптации возможно лишь при постоянном увеличении нагрузки. На начальном этапе постепенное увеличение нагрузок идет за счет увеличения их по времени.

- адекватности нагрузки – предусматривает строгую индивидуальную нагрузку. Лучших результатов оздоровления добивается не тот, кто больше работает, а тот, кто соизмеряет мощности нагрузок со своими возможностями. Наиболее методически правильной и четкой считается та дозировка нагрузок, которая производится по пульсу. Дозирование нагрузки происходит с учетом возраста занимающегося и степени его тренированности [27].

Для примера: Исследование, проведенное учеными Университета Николая Коперника (Польша), показало, что северная ходьба всего за 10 недель динамично снижает вес, уровень сахара в крови и холестерин.

Показатель %

- Вес – 6,4
- Уровень глюкозы в крови – 3,8
- Общий холестерин – 10,4
- Липопротеиды высокой плотности + 9,6
- Липопротеиды низкой плотности – 12,8

В 2019 году было поручено: «Минспорту России совместно с Общероссийской общественной организацией «Российская Федерация северной ходьбы», высшими органами исполнительной власти республики Карелия, органами исполнительной

власти субъектов РФ принять дополнительные меры по созданию условий по вовлечению населения к систематическим занятиям северной ходьбой, в том числе обеспечить включение спортивной дисциплины «северная ходьба» во всероссийский реестр видов спорта», - говорится в перечне поручений. После чего, был результат от 14.03.2019 и был издан приказ №54417.

Стоит отметить, что в России популярность северной ходьбы растет и уже с 2015 года был создан один из первых масштабных проектов «Вставай и беги»: Благотворительный забег главной целью которого было привлечение к активному образу жизни людей, занимающихся малоподвижным трудом. В 2016 «Школа северной ходьбы» Физкультурно-оздоровительный проект с целью обучения населения правильной технике ходьбы с палками. В 2018 г. «Ходи, Россия» Всероссийский проект с целью популяризации ходьбы как наиболее доступного вида физической активности. В 2020 г. «Северная ходьба: Здоровье. Фитнес. Спорт» Корпоративная well-being программа с целью улучшения здоровья сотрудников для компаний крупного, среднего и малого бизнеса. Сейчас под руководством И. Слуцкой ведется всероссийский проект «северная ходьба – новый образ жизни (всероссийский проект)». В географию проекта входит 43 субъекта (в том числе Красноярский край).

Цель данного проекта:

- Повышение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Выработка у населения необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.
- Активизация спортивно-массовой работы, развитие и популяризация северной ходьбы в субъектах Российской Федерации.

Этапы проекта:

- Заключение соглашений с клубами, федерациями по северной ходьбе;
- Заключение соглашений с предприятиями крупного, среднего и малого бизнеса, государственными корпорациями и организациями
- Формирование команд: 4 команды в каждом из 43 субъектов РФ

- Проведение онлайн курса, тренировок, отборочных этапов и финала соревнований среди трудовых коллективов

Мероприятия проекта:

- онлайн курс для сотрудников предприятий крупного, малого и среднего бизнеса, государственных корпораций и организаций.
- курс подготовительных занятий для участников команд с инструктором по северной ходьбе
- отборочные этапы соревнований трудовых коллективов
- финал соревнований трудовых коллективов

Помимо вышеуказанного проекта есть и менее масштабные, но такие же популярными остаются их сайты:

17 ноября 2016 года зарегистрирована Автономная некоммерческая организация Физкультурно-спортивный клуб «Парсек». Регистрация клуба как юридического лица открыла новый этап в продвижении в Мурманской области самого доступного вида физической активности для всех – северной ходьбы. Клуб продолжает работу Регионального общественного движения «Ассоциация северной ходьбы Мурманской области».

И еще один пример высокого интереса к северной ходьбе: на сайте <http://русскаяходьба.рф/> собрана вся необходимая информация для новичков и профессионалов:

Общероссийская общественная организация «Российская Федерация северной ходьбы» (РФСХ) создана 10 февраля 2016 года в городе Москве, зарегистрирована Министерством юстиции РФ и внесена в Единый государственный реестр юридических лиц за основным государственным регистрационным номером (ОГРН) 1167700052057.

Российская Федерация северной ходьбы является единственной в стране общероссийской структурой, развивающей северную ходьбу (nordic walking) как спорт и представляющей Россию со всеми ее субъектами в спортивном сообществе.

Целями РФСХ является развитие северной ходьбы и объединение под эгидой этой доступной физической активности максимального числа россиян. Задачами Федерации являются проведение соревновательных, учебно-методических, научно-практических мероприятий и популяризация ходьбы с нордическими палками среди всех сегментов российской аудитории – в том числе среди молодежи и студентов. РФСХ формирует Календарь соревнований, ведет учет и формирует рейтинги спортсменов, проводит подготовку судей и инструкторов, содействует открытию в России новых региональных отделений Федерации, а также спортивных клубов по северной ходьбе.

В 2019 году совместно с Федерацией спортивного туризма России РФСХ добилась включения северной ходьбы во Всероссийский реестр видов спорта в качестве дисциплины спортивного туризма (код дисциплины в реестре – 0840291811Л) [29], [22].

1.3 Северная ходьба как составляющая вида спорта «Спортивный туризм» в России

Спортивный туризм в России является национальным видом спорта, имеющим многолетние традиции. Он включает в себя не только спортивную составляющую, но и особую духовную сферу, и образ жизни самих любителей странствий. Центрами развития спортивного туризма по-прежнему остаются некоммерческие клубы туристов («турклубы»), хотя многие туристы занимаются им самостоятельно [42].

В настоящее время спортивный туризм развивается в 66 субъектах Российской Федерации, где существуют региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско-спортивного союза России. Так, важно отметить, что в стране невелика численность людей, занимающихся спортивным туризмом, что свидетельствует о низкой популярности данного вида отдыха. Также в ряде регионов России, в частности в Приволжском

Федеральном округе, прослеживаются негативные тенденции – количество людей, занимающихся спортивным туризмом, ежегодно снижается [3].

Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет – Федерация спортивного туризма России, которые объединяют более 70 коллективных членов, субъектов Российской Федерации.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление определенных препятствий в природной среде (перевалов, вершин в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Это первая важная особенность спортивного туризма. В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя отдельные части ее находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей [11].

В отличие от обычного путешествия спортивное путешествие включает набор классифицированных по сложности естественных препятствий. Как правило, в горном и лыжном туризме такими препятствиями являются горные вершины и перевалы, а в водном туризме – речные пороги. Классифицированные препятствия составляют основу методики сравнения путешествий по их сложности [14], [8].

Стоит учесть, что в 2019 году совместно с Федерацией спортивного туризма России РФСХ добилась включения северной ходьбы во Всероссийский реестр видов спорта в качестве дисциплины спортивного туризма (код дисциплины в реестре – 0840291811Л) [29], [22].

Содержание спортивной дисциплины «северная ходьба». По характеру соревнования разделяются на личные и лично-командные, у первых результат

засчитывается отдельно каждому участнику, а у вторых – результаты засчитываются каждому участнику и командам. Дистанции бывают маркированные и дистанции с участками ориентирования. Классы дистанции от 1 до 6 (от легкого к трудному), зависят от протяженности дистанции, перепадов высот, требований к технической и физической подготовленности участников. Для соревнований, на которых Нормами, требованиями условиями их выполнения по виду спорта "спортивный туризм" предусматривается выполнение норматива спортивного звания «мастер спорта России», должны быть подготовлены дистанции 5-6 класса; для выполнения норматива спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», должны быть подготовлены дистанции не ниже 4 класса; для выполнения норматива спортивного разряда «первый спортивный разряд», должны быть подготовлены дистанции не ниже 3 класса; для выполнения норматива спортивных разрядов «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» готовятся дистанции не ниже 1-2 класса. Чемпионат и Кубок России проводятся на дистанции 5-6 класса; другие всероссийские соревнования, включённые в ЕКП, проводятся на дистанции не ниже 4 класса. Предварительное утверждение класса дистанции производится судьей-инспектором до начала соревнований, окончательное только после постановки дистанции, но не позднее первого старта.

В соревнованиях по спортивному туризму в спортивной дисциплине «северная ходьба» используется система непосредственного определения мест участников соревнования путем ранжирования результатов, при которой результаты соревнующихся участников оцениваются временем и суммой штрафных баллов.

Соревнования по дисциплине «северная ходьба» могут проводиться как в природной среде, так и на искусственном покрытии. Местом проведения соревнований есть участок местности для постановки дистанции, которое содержит необходимый километраж и перепад высот. Дистанция должна быть спланирована так, чтобы, для ее прохождения требовалась техническая и

физическая подготовка, было соблюдено равенство участников соревнований, участники не пересекали опасные и запретные территории.

Главным мотивом для занятий спортивным туризмом является: развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий разных форм природного рельефа; главный итог 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 населения; 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. После открытия границ в начале 90-х годов выезд за рубеж для большинства российских спортивных туристов, они были невозможны по экономическим причинам. Только в последние 8-10 лет появились первые активные любительские поездки в других странах. В течение этих лет туристические группы (команды), участвующие в российские чемпионаты проходят по самым сложным трассам во многих регионах мира: Гималаи, Тибет, Куньлунь, Памир и Тянь-Шаньская часть Китая, горных районов Северной Америки, Анд, Арктики и др. [7].

Не во всех географических регионах возможно путешествовать во всех видах туризма. Таким образом, горные походы нельзя проводить на равнинные районы, где нет категорических локальных препятствий, типичные для горного туризма-такие как перевалы и траверсы. Лыжные маршруты невозможны в большинстве стран Центральной Азии из-за отсутствия снега. В большинстве высокогорных районов, таких как Центральный Кавказ, Памиро-Алай, Памир, Северный и Центральный Тяньшань, очень редкие лыжные путешествия, хотя и снег в этих местах, достаточно.

И конечно, важной составной частью государственной социально-экономической политики на современном этапе должно являться развитие спортивного и спортивно-оздоровительного туризма в России. С изменением экономической ситуации в России кардинально изменились тенденции развития спортивного туризма в обществе, которые отражают необходимость новых практических действий со стороны государства для решения актуальных задач и повышения эффективности спортивных мероприятий в общественном сознании, в развитии личности, в решении кадровых проблем. Следует отметить, что в государственной политике по развитию спортивного туризма необходимо учитывать ряд противоречий, которые особенно актуализировались в период становления спортивного туризма в новых социально-экономических условиях [12].

2 Анализ состояния северной ходьбы в Красноярском крае

2.1 Природные ресурсы Красноярского края для занятий северной ходьбой

Красноярский край – это регион, в котором объединяются традиции Запада и дух Востока, что подтверждается находящимися на его территории уникальными памятниками истории и культуры. Юг Красноярского края по праву можно назвать музеем под открытым небом. Здесь, в Минусинской котловине, насчитывается примерно 15 тысяч археологических памятников, и практически каждый из них представляет значительный интерес для туристов. Интересны для путешественников и археологические раскопки на Красноярском водохранилище, многочисленные наскальные рисунки, такие как Шалаболинская писаница, представляющая собой двух километровый комплекс наскальных рисунков первобытного человека. В Красноярском крае, по данным статистики, официально зарегистрированы 1345 памятников истории, 1862 памятника археологии, 772

памятника архитектуры, из которых 98 — памятники всероссийского значения [39].

Просторы Красноярского края также радуют и восхищают своих жителей удивительными по красоте и разнообразию уголками природы. Это гористые степи с воздухом, напоенным степными травами и полынью. Это неповторимая красота сибирской тайги, разнообразие высокогорных лугов и зоны горной и предгорной тайги.

Красноярский край — это необъятные просторы тундры, плато и побережье Арктики. Это великолепие подземного мира пещер, горных рек, водопадов и многочисленных озер, среди которых немало целебных. Многие из перечисленного являются памятниками природы, поражающими своей первозданной красотой. Именно на территории нашего региона находится географический центр России (озеро Виви в Эвенкии). В Красноярском крае находится также полярная оконечность Евразии и материковых частей планеты и самая северная точка России – мыс Челюскин [11], [14].

Немало в регионе и загадок природы, среди которых самая знаменитая – тайна Тунгусского метеорита. Но все разнообразие в природном и экономическом отношении районы края скреплены могучим Енисеем, протекающем по его территории с юга на север.

Красноярский край – это 1770 населенных пунктов от небольших деревенок, районных центров и поселков городского типа до крупных густонаселенных городов. И каждый из населенных пунктов имеет свой неповторимый колорит и архитектурную особенность.

Это прекрасный и таинственный регион России, который сохранил нетронутую красоту первозданной природы Приенисейской земли, самобытность коренного населения, поселения староверов и чалдонов. Красноярский край – это настоящая Сибирь, где природные и исторические условия выковали «сибирский характер», «сибирское здоровье», а еще – знаменитое «сибирское гостеприимство». Можно считать, что организация спортивного туризма в крае с 1959 г. Красноярский клуб туристов

существовал в различных видах и формах. Сначала он объединял туристов, ориентировщиков и скалолазов. В 1988 скалолазы и ориентировщики создали свои организации и в клубе остались одни туристы. С момента создания клуб находился при совете по туризму и экскурсиям. СТЭ находились в ведении профсоюзов и ими же финансировались. Т.е. до 1991 года клуб был бюджетной организацией и финансировался по линии профсоюзов. С 1992 года финансирование по линии профсоюзов было остановлено. Примерно в то же время клуб и краевая федерация лишились помещения. Количество клубов и турсекций по краю тоже значительно уменьшилось. Если раньше спортивный туризм мог пользоваться собственностью профсоюзов, то после ее приватизации административно-хозяйственным аппаратом туристских баз и гостиниц, он стал полностью отделен от какой-либо собственности, как в городах края (помещения клубов), так и в природной среде (приюты, турбазы). Количество занимающихся снизилось в 3-4 раза. Необходимость выживания в условиях экономического кризиса в стране также увеличила отток квалифицированных кадров из спортивного и спортивно-оздоровительного туризма. Современный этап развития начался с 2001 года, ЗАО «Красноярсктурист» в качестве спонсорской поддержки выделило помещение для городского клуба туристов, а городской комитет по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска выделил одну ставку инструктору клуба. Появилась возможность для работы маршрутно-квалификационной комиссии, консультационного пункта, библиотеки специальной литературы и отчетов о походах. В Красноярском крае вопросами развития спортивного туризма занимаются следующие институты: Министерство спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края, Министерство образования и науки Красноярского края, Красноярская краевая федерация спортивного туризма, Красноярский краевой «Центр туризма и краеведения», а также учреждения и общественные организации в виде: секций, клубов, центров, станций, федераций, союзов. С 2011 году при образовательных учреждениях края функционирует 21 маршрутно-

квалификационная комиссия [20]. Подготовлено 546 инструкторов детско-юношеского туризма, 50 судей туристских соревнований. Данные учреждения финансируются министерством образования и науки Красноярского края, благодаря чему детско-юношеский туризм сохраняет возможности для развития. Однако их деятельность охватывает только детско-юношеский возраст и не имеет специализированной направленности на развитие спортивного туризма как вида спорта для взрослого контингента. Студенческий спорт по спортивному туризму объединяет ВУЗы края, среди которых проходит краевая универсиада. В ней принимают участие 5-6 ВУЗов, имеющих секцию спортивного туризма. Полноценная секция присутствует только в Сибирском федеральном университете, в остальных ВУЗах либо её нет, либо состояние данной секции находится на низком уровне. Также краевая универсиада проводится только по одному виду спортивного туризма – пешеходный туризм, что не позволяет вовлечь к занятию туризмом студентов других видов и не стимулирует развитие секции, либо открытие новых отделений. Слабое развитие студенческого спорта снижает преемственность в спортивном туризме после детско-юношеского спорта, так как кроме ВУЗов студенты могут заниматься только в клубах и на собственные средства, что порой для студента очень проблематично. Что касается взрослого контингента в спортивном туризме, то по этой теме наш туризм края деградирует, если только отметить что проводятся соревнования по спортивному туризму без возрастных ограничений участников соревнований. Ежегодно краевой туристский слет учителей «Золотая осень» собирает около двухсот педагогов, занимающихся туризмом как профессионально, так и в качестве хобби. Сегодня спорткомитеты ежегодно утверждают и финансируют календарь массовых спортивных мероприятий. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края и главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска утверждают и финансируют только календарь официальных спортивных соревнований: работа судейской бригады, награждение

победителей, частично обеспечение участников соревнований транспортом для проезда к месту соревнований. Это финансирование очень маленькое и оно не затрагивает вопросы, Охватив страны и континенты, туризм привлек людей всех возрастов, независимо от социального положения и вероисповедания, и в ряде стран стал прибыльной статьёй национального дохода [35].

В системе профессионального образования подготовка специалистов по спортивному туризму, в том числе самодеятельному туризму, начались еще в 50-х гг. прошлого века и преимущественно осуществлялась в учебных заведениях, подведомственных Госкомспорту: в БГИФКе, ГЦОЛИФКе, и других вузах созданы учебные комиссии по спортивному туризму в целом, открыты специализации, подготовлен учебно-методический комплекс по подготовке специалистов. По итогам изучения статистики представленной [18].

Несмотря на это, подготовка специалистов для туристской отрасли сдерживается рядом обстоятельств:

- отсутствие данной профессии в едином квалификационном справочнике;
- нет изученных данных о количественной потребности в специалистах и их профессиональных качествах и образовании;
- нет единой базы инструкторов и системы единой подготовки по разным направлениям.

Спортивно-туристская деятельность в настоящее время является весьма актуальным направлением развития туризма в России, и это не только из-за предстоящих грандиозных спортивных событий (Всемирная летняя универсиада 2013 года, Зимняя Универсиада 2019, Олимпийские и Паралимпийские зимние игры 2014 года в Сочи и д.), а также и потому, что люди стали больше заниматься различными видами спорта, стали больше заботиться о своем здоровье, образе жизни и качестве [30].

К проблемам, которые есть на внутрирегиональном уровне, следует отнести:

- пренебрежение безопасностью в связи с погоней за большей прибылью;
- загрязнение окружающей среды из-за увеличения количества туристов и спортивных и экстремальных турах;
- большое количество территорий, занятых закрытыми объектами, территориально мешающими полноценному проведению спортивных туров;
- замедление роста сложности походов, а также появление потребности в поиске более сложных маршрутов;
- необходимость поддержки профессионального образования по подготовке кадров в спортивно-туристской деятельности, а именно:

- Малое количество вузов, ведущих подготовку менеджеров сферы спортивного туризма (примерно 5% из всех вузов страны)
- Уровень образования по профилю «Менеджмент спортивного туризма» намного ниже, чем в Европейских вузах
- В программе обучения российских туристских вузов недостаточно учебных дисциплин, связанных именно со спортивным менеджментом
- Проблема взаимодействия теории и практики при обучении студентов
- Одностороннее обучение основам спортивно-туристской деятельности

Учитывая вышесказанное Красноярский край как регион богат разными природными ресурсами, поэтому спортивный туризм может развиваться в разны его видах: и пешеходный, и водный, и горный , и лыжный и тд. Также, учитывая масштабный наш край, разнообразие климатических факторов, условия для каждого из районов совсем разные. Поэтому следует разделить из на три пояса: Центр, Север, Юг. И попробуем сформировать оценку каждому из них в перспективах. На северном поясе присутствуют территории с рельефом местности такие как: острова Северного Ледовитого океана и горы Бырранга, которые охватывает Таймырская складчатая область. Широкой полосой располагается Северо-сибирская низменность от Енисейского залива до Хатангского. А обширную территорию края занимает Среднесибирское плоскогорье, расположенное к югу до Восточно Саянский гор [28], [30].

Северный пояс включает две подзоны, учитывая климатические условия: Крайний Север (Арктическая пустыня, Тундра и Лесотундра) и Таежный север: северное и частично южная Тайга. Учитывая условия климата, рельеф территорий самым перспективным видом спортивного туризма является лыжный. По сезону это февраль-май. Небольшая продолжительность светового дня, сильные морозы и ветры, практическая ненаселенность района представляют высочайшее условия к участникам походов. Нитки самых сложных маршрутов проложены по побережью, льдам и островам Ледовитого океана. В некоторых населенных пунктах, которые могут оказаться на маршруте туристы могут ознакомиться с суровым бытом жителей данной местности. Внутренний туризм в Красноярском крае только начинает развиваться и как нам показал анализ туристского потенциала, условия для развития имеются. Не так давно краевой администрацией была разработана «Концепция развития туризма в Красноярском крае», она сфокусирована на развитие регионального туризма и привлечение в край туристов из других территорий РФ и зарубежья. В регионе катастрофически не хватает трехзвездочных отелей, кемпингов, а также «люксовых» апартаментов и коттеджей [34].

Согласно концепции, на первом этапе предполагается привлечь в туристическую отрасль около одного миллиарда рублей инвестиций. Из них 30% - средства администрации края, а 70% - это деньги частного бизнеса. В концепции прописаны льготы и скидки туристическим компаниям, которые станут развивать местный туризм: субсидирование процентной ставки банковского кредита, различные льготы по налогообложению. Концепция рассматривает пять самых важных направлений: «Красноярск — центр туризма России», «Саянское кольцо», «Енисейск — духовная столица Сибири», «Минусинск ждет гостей» и «Туризм в районах края». В настоящее время она одобрена губернатором Александром Хлопониним, но в связи с объединением регионов, требует серьезных корректировок. Теперь, как минимум, следует включить в нее экскурсии на плато Путораны, путешествие

на Северный полюс и в район падения Тунгусского метеорита. Так что программы развития туризма в регионе пока нет. Конечно, Красноярский край проигрывает другим регионам Сибири по степени известности природных комплексов. Все знают горы Урала, Алтая и хребты Восточных Саян на Байкале, но мало кто знает о биозаповеднике всемирного значения «Ергаки», соленых озерах Минусинской котловины, многочисленных петроглифах и археологических памятниках юга края. Чтобы изменить ситуацию, надо широко пропагандировать достопримечательности нашего региона, издавать буклеты и карты территорий, организовывать фестивали и фольклорные праздники. Власти прекрасно понимают, что въездной туризм будет способствовать созданию новых рабочих мест, возникновению сувенирной отрасли, а также изменит экономическую ситуацию в депрессивных территориях. Но начинать надо с малого — разработать меры безопасности туристов в регионе и порядок внедрения туристических проектов в территориях края. У нас можно развивать культурно-исторический, экологический, этнографический и спортивный туризм. Уже сегодня для Манского и Курагинского районов в стадии разработки находится проект под названием «Русская деревня» [14], [5], [32].

Для жителей Европы и Америки отдых в национальных парках является одним из самых популярных. В Красноярском крае создан первый национальный парк «Ергаки», где будет развиваться экотуризм. Это сравнительно новая форма охраны окружающей среды и сохранения культурного наследия. У нас туристы пока не представляют, чем экотуризм отличается от обычного отдыха на природе. По мнению специалистов, современные природные и экологические возможности Ергаков позволят принимать здесь около 80 тысяч посетителей, а в перспективе — до 120 тысяч человек в год. По оценкам специалистов, Красноярский край обладает большим туристским потенциалом, превышающим аналогичные ресурсы всех европейских стран вместе взятых. Однако, как уже говорилось ранее, возможности спортивного туризма в общей структуре хозяйства, экономики

и социальной жизни остаются востребованными не полностью. Но, не смотря на огромный туристский потенциал многих регионов России, в том числе и Красноярского края, основными чертами современного состояния спортивного туризма являются следующие:

— свертывание форм активного отдыха в учреждениях рекреации;

— отсутствие государственной поддержки туристских клубов, их правовая незащищенность, слабая материальная база; разобщенность турфирм и предприятий, отсутствие концентрации усилий по совместной взаимовыгодной деятельности; изменение структуры туристских потоков, направленных теперь чартерными рейсами иностранных авиакомпаний за границу; мощная реклама зарубежного туризма и недостаточный интерес средств массовой информации к отечественному рынку спортивного оздоровительно туризма. Все вышесказанное обосновывает необходимость определения федеральной стратегии и основных направлений нормативно-правовой деятельности по протекционизму, становлению и развитию спортивно-оздоровительно туризма в РФ [32].

2.2 Анализ деятельности организаций развивающих северную ходьбу в Красноярском крае

Несмотря на то, что в Красноярский край «северная ходьба» пришла не так давно, свои результаты у этого края уже есть. Скандинавская ходьба в Красноярске – это новое интересное фитнес-направление, которое открывает массу возможностей для саморазвития, коррекции фигуры и оздоровления. Практиковать ходьбу с палками можно круглый год, невзирая на погодные условия.

На сегодняшний день, появились новые данные о проекте «Северная ходьба – новый образ жизни», где примут участие команды из Красноярского края. Трудовым коллективам Красноярского края предлагают поучаствовать в

новом всероссийском спортивном проекте «Северная ходьба – новый образ жизни».

Как мы уже упоминали выше, Предприятиям необходимо сформировать команду, в составе которой будут 5 женщин и 5 мужчин, и оставить заявку на сайте dobrofiz.ru. Каждая команда получит от организатора проекта трекинговые палки и пройдет специальное обучение. Онлайн-курсы по северной ходьбе и практические занятия с инструкторами запланированы на июль и август.

В начале сентября среди команд Красноярского края проведут отборочный этап всероссийских соревнований. Коллектив, показавший лучшую технику и скорость, поедет на финал в Москву. Предполагается, что проект охватит около 1 720 сотрудников предприятий крупного, среднего и малого бизнеса, а также госкорпораций из 43 регионов России. Проект «Северная ходьба – новый образ жизни» реализуется по инициативе Добровольного физкультурного союза при грантовой поддержке Министерства спорта России в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография».

3 Разработка рекомендаций по дальнейшему развитию «северной ходьбы» в Красноярском крае

3.1 Существующая практика обучения «северной ходьбе»

Рассмотрим базовую практику обучения «северной ходьбы» автор А.В. Волков разделяет учение базовой техники ходьбы на шесть этапов.

На первом этапе нужно научиться использовать правильную осанку. Осанка – это привычная вертикальная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении, определяемая двигательным стереотипом, скелетным равновесием и мышечным балансом. Каждый человек имеет свои особенности телосложения а, следовательно, «правильная» осанка для каждого своя. Несколько рекомендаций для освоения правильной осанки:

- спина должна быть прямая;
- корпус должен быть немного наклонен вперед;
- плечи должны быть расслаблены;
- живот втянут, но так, чтобы это не мешало дыханию;
- голову не следует опускать низко, лучше смотреть как бы на уровень горизонта или вперед на 10-15 метров.

На втором этапе учимся поворотам плечевого пояса. После практической отработки рекомендаций правильной осанки приступаем к изучению и формированию навыков поворота плечевого пояса. Важный момент, на который следует обратить внимание: при проведении поворотов необходимо научиться сохранять осанку, разученную на предыдущем этапе.

На третьем этапе учимся ходить с поворотом плечевого пояса и технике «переката». Правильное движение при скандинавской ходьбе начинается с одновременного шага ногой вперед (маха свободной ногой) и движения одноименного плеча назад, противоположное плечо движется при этом вперед. Для закрепления навыков правильного движения при ходьбе можно использовать упражнения:

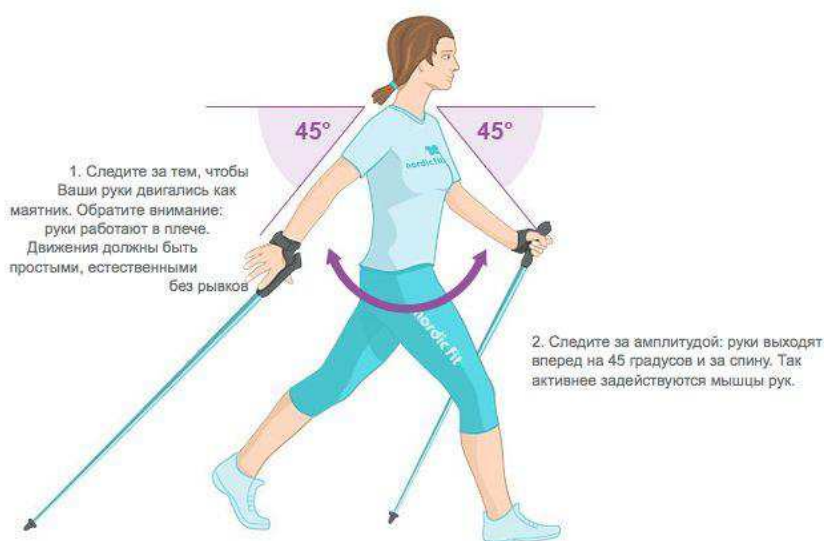


Рисунок 1 – Упражнение «Шаг ногой вперед»

После освоения этого упражнения без палок, нужно взять палки посередине и сделать это же упражнение, но уже с палками («шаг ногой вперед с палками посередине»). Можно усложнить упражнение, держа палки посередине: сделать сначала «приставные шаги», а затем «имитацию шагов». При отработке упражнения «шаг ногой вперед», и последующих упражнений нужно обратить внимание не только на движение рук и плечевого пояса, но и на работу стопы опорной ноги. Вынесенная вперед нога приземляется на

пятку. Необходимо убедиться, что при постановке ноги на землю, нога приземляется на центр пятки. Отработать технику скандинавской ходьбы пока без опоры на палки. Техника «переката». Начинать использовать различный темп: с очень медленных движений, постепенно ускоряя их повторение. Затем переходить на ходьбу обычным шагом с ускорением темпа и увеличением поворота корпуса.

На четвертом этапе нужно научиться правильной постановке палок.

На пятом этапе учимся ставить палку под углом. Для отработки навыка постановки палки под необходимым углом можно рекомендовать использовать упражнение «Шаг с втыканием палки»: ИП – плечи и руки отведены назад; палки сзади на земле, являясь продолжением рук.

На шестом этапе учимся отталкиваться при помощи палок. После того как научились ставить палку под углом, необходимо для правильного отталкивания, научиться отталкиваться при помощи палок от поверхности при скандинавской ходьбе.

Таковы основные этапы в изучении техники скандинавской ходьбы. По мере освоения этапа в отдельности, нужно осуществить переход к следующему этапу. Разучивать каждое упражнение, сначала для одной стороны, затем для другой, всегда соединяя движения с разученными ранее элементами.

3.2 Разработка рекомендаций по дальнейшему развитию «северной ходьбы» в Красноярском крае

Создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития «северной ходьбы», включая массовые формы в Красноярском крае, принципов здорового образа жизни и решения социальных проблем общества средствами физической культуры и спорта.

Рекомендации по развитию «северной ходьбы»

1. укрепление материально-технической базы и развитие инфраструктуры, создание специализированных центров (спортивных баз) для проведения туристических и физкультурно-оздоровительных мероприятий по северной ходьбе;
2. разработку и начало внедрения мероприятий, направленных на поддержку и популяризацию северной ходьбы, в том числе путем увеличения информации о виде спорта в Интернете и СМИ;
3. разработку системы финансового обеспечения северной ходьбы включая массовые формы;
4. формирование интереса граждан к северной ходьбе как популярному виду спортивных состязаний, а также увлекательной форме физической активности, направленной на рекреационно-реабилитационную работу с населением;
5. реализацию мероприятий концепции создания региональных центров по северной ходьбе;
6. реализацию мероприятий региональных программ развития северной ходьбы и создание муниципальных программ поддержки массового и рекреационного туризма.

Дополнительные рекомендации по развитию «северной ходьбы» в Красноярском крае:

1. Обеспечение всем слоям населения возможность систематически заниматься северной ходьбой; создание благоприятных условий для развития северной ходьбы; сохранение высоких спортивных результатов спортсменами на соревнованиях различного уровня.
2. Обеспечение условий для развития на территории города Красноярска северной ходьбы, организации проведения спортивных мероприятий.
3. Организация туристической деятельности на территории города, представление Красноярска на внутреннем и мировом туристическом рынке как привлекательного туристского объекта.

4. Обеспечение условий для реализации программ спортивной подготовки физкультурно-спортивными учреждениями, деятельность которых координируется Красспортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе проведенных исследований было показано, что северная ходьба улучшает работу сразу нескольких физических качеств организма

(органы дыхания и сердечно-сосудистая система), а также на 5-10% повышает потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой; не вызывает большой усталости, чем обычная ходьба, а наоборот снижает нагрузку на суставы, мышцы шейно-плечевого отдела, является безопасной в качестве методики реабилитации и повышает мобильность у пожилых людей;

2. В данной работе была изучена теоретическая основа «северной ходьбы». Премьер-министр России Дмитрий Медведев поручил Министерству спорта РФ включить северную ходьбу во всероссийский реестр видов спорта. Это стало возможным благодаря скоординированной работе РФСХ и ФСТР. В течение 2019 года спортивная ходьба будет внесена в реестр видов спорта как группа дисциплин спортивного туризма. Северная ходьба – особый вид физической активности, в котором используется специальная техника шагания с палками;

2. В настоящее время спортивный туризм развивается в 66 субъектах Российской Федерации, дальнейшее развитие базируется на постепенно внедряемой государственной программы Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013- 2020 годы, состоящей из подпрограмм «Наследие», «Искусство», «Туризм».

Сейчас под руководством И. Слуцкой ведется всероссийский проект «северная ходьба - новый образ жизни (всероссийский проект)». в географию проекта входит 43 субъекта (в том числе Красноярский край).

3. Красноярский край обладает большим туристским потенциалом, превышающим аналогичные ресурсы всех европейских стран вместе взятых. Однако, как уже говорилось ранее, возможности спортивного туризма в общей структуре хозяйства, экономики и социальной жизни остаются востребованными не полностью.

4. Разработаны рекомендации по развитию «северной ходьбы» в Красноярском крае и они помогут в реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий. Главным направлением в решении этого

вопроса является повсеместное внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов, В.В. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. - 2013. - №9. - С. 29-31.

2. Балабанов, И.Т. Экономика туризма: Учеб. пособие / И.Т. Балабанов, А.И. Балабанов. - М.: Финансы и статистика, 2010. – 174 с.
3. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. – СПб. : Герда, 2009.
4. Богинский, К.А. РАЗВИТИЕ ПОДХОДОВ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА // Известия Санкт-Петербургского государственного экономического университета. - 2013. - №11. - С. 82-84.
5. Бунина Е.В. Спортивный туризм // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2015. - №2. - С. 25-28.
6. Гварлиани, Т.Е., Черемшанов, С.В. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ // Terra Economicus. - 2012. - №8. - С. 123-125.
7. Гелецкий, В.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / В.М. Гелецкий. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 433 с.
8. Гелецкий, В. М. Реферативные, курсовые и выпускные квалификационные работы: учебно-методическое пособие / В. М. Гелецкий. – 38 2-е изд., перераб. и доп. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 152 с.
9. Даянова, М.А., Коробейникова, Е.И., Лахина О.В. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ // Наука-2020. - 2018. - №17. - С. 11-13.
10. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.kramar.ru/edinaya-vserossijskaya-sportivnaya-klassifikaciya-turistskix-marshrutov-evsktm/>
11. Изгарышев, В.В. Развитие спортивного туризма в красноярском крае // научный руководитель д.э.н., профессор Бутова Т.Г. // Сибирский федеральный университет

12. Казначеева, С.В, Челнокова, Е.А., Агаев, Н.Ф. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ // Вестник евразийской науки. - 2016. - №1. - С. 8-10.
13. Каурова, А.Д. Организация сферы туризма / А.Д. Каурова. – СПб.: Герда, 2008. – 462 с.
14. Кожевникова, Н.М. Анализ схемы развития и размещения объектов туризма в Красноярском крае. – Красноярск, 2009. – 109 с.
15. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм / Ю. С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2008.
16. Концепция развития туризма на территории г. Красноярска [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://welcomekrsk.ru/wp-content/uploads/2015/04/ПРОЕКТ-концепции-развития-туризма-на-территории-города-Красноярска-с-2016-по-2030-годы.pdf>
17. Королев, А.Ю. ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА // Географический вестник. - 2011. - №10. - С. 11-13.
18. Матвеев, Л.П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. Культуры. – 2010. - № 9. – с. 16-17.
19. Мендель, Т.В. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РОССИИ // ЖУРНАЛ Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. - 2014. - №15. - С. 36-38.
20. Овчинников, Ю. Д. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности / Ю.Д. Овчинников, С. Н. Талызов // Физ. Культура. Спорт. Туризм. Двигат. Рекреация. – 2017. – Т.2, №2. – С. 117-120.
21. Основы спортивного туризма в рекреационной деятельности [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/article/view/79900.

22. Положение о системе подготовки кадров в спортивном туризме Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://school-tp.sfu-kras.ru/material/kadry_ST.pdf
23. Положение о системе подготовки кадров для спортивного туризма в Российской Федерации по группе дисциплин "Маршрут" [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/main/kadry/1579/>
24. Популяризация спортивного (активного) туризма на примере международного туристско-спортивного фестиваля «большой алтай» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/7273>.
25. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта". (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417).<https://dobrofiz.ru/newlifestyle>
26. Регионы России. Основные социально-экономические показатели городов. 2009: Стат. сб. / Росстат. – М., 2009. – С. 177 – 179.
27. Самойленко, А. А. География туризма: Учеб. Пособие / А. А. Самойленко. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 368 с.
28. Саранча М.А. Методические проблемы интегральной оценки туристско-рекреационного потенциала. Вестник Удмуртского университет. Сер. «Биология. Науки о Земле». Вып. 1, 2011. Росстат. Сборник. Россия, 2012. 6546
29. Сафронов, Р. А. Спортивный туризм как специальный физический вид туризма / Р. А. Сафронов, Г.К. Авагян // Инновац. Экономика и соврем. Менджмент. – 2015. - № 3 (4). – С. 44-48
30. Сбитнева, О.А. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - №11. - С. 142-144.

31. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 134 с.
32. Состояние и проблемы туризма в Российской Федерации: аналит. зап. / под ред. М. Б. Биржакова, В. И. Никифорова. – СПб.: Невский фонд, 2015.
33. Туристический бизнес // Петербургский аналитик. Инф.-аналит. Бюллетень. - СПб., 2004.
34. Туристские фирмы: национальный туристский журнал: Вып. 36(4) / Главный ред. М.Б. Биржаков. – СПб.: Невский фонд, 2012. – 208 с.
35. Федотова, Е.А. ИЗМЕНЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - №14. - С. 378-381.
36. Черникова, Ю.В. Формирование туристского продукта в условиях применения новых информационных технологий / Ю.В. Черникова. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета экономики и финансов, 2003. - 664 с.
37. Черных, Н.Б. Технология путешествий и организация обслуживания клиентов: Учебное пособие / Н.Б. Черных. – М.: Советский спорт, 2002. – 319 с.
38. Чибизова, А.М., Павлова, С.А. Ресурсы для развития отраслей спортивного туризма в Красноярском крае // Образовательный вестник "Сознание". - 2017. - №12. - С. 311-313.
39. Щеглова, С.Е. Динамика и тенденции развития туризма в России // Социальная политика и социология. – 2008. – №2. – С.175-179.
40. Щапилевич, Л.В., Карвунис, Ю. А. Активный туризм как перспективная форма рекреации студенческой молодежи. – 2015. - № 3. – С. 47-48.

41. Белега, Е. Спортивный туризм. Он вошел в нашу жизнь как вызов. / Е. Белега // Новый Акрополь. – 2004. - № 3. – С. 32-38.
42. Борисов, П.С. Модель формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся средствами спортивного туризма / П.С.Борисов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. - № 2. – С. 432-436.
43. Сушанский, А. Г. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://club.onwf.ru/blog.php&user=baralgin&blogentryid=19>
44. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / М. Г. Ткачук, И. А. Степаник. – Москва : Советский спорт, 2010. – 392 с.
45. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство [Электронный ресурс] / И. Уткина / Физкультура и спорт. – 2005. - № 8. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/pub-02-12.php>.
46. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2008. – 352 с.
47. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 478 с.
48. Фурмакова, Т. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов ВУЗов / Т. Фурмакова, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2005. – 258 с.
49. Хавинсон, В. Х. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы : Методические рекомендации / В. Х. Хавинсона [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии, 2012. – 48 с.
50. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
51. Юнищенко, Н. А. Нарушения ходьбы и поструральной устойчивости / Н. А. Юнищенко. – Москва : Академия, 2005.

52. Яковлев, В. П. Психологическая нагрузка и здоровье человека / В. П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 50-53.

федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и
туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В. М. Гелецкий
«___» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно оздоровительный туризм
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ В
КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

Руководитель



канд. пед. наук, доцент С.В. Соболев

Выпускник



М.С. Товстокор

Нормоконтролер

О.В. Соломатова

Красноярск 2020