

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
_____ А.И. Чикуров
« _____ » _____ 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

ОБОСНОВАНИЕ ПРОТЯЖЕННОСТИ ДИСТАНЦИИ ТУРИСТСКОГО
ПОХОДА ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» VI СТУПЕНЬ

Научный руководитель _____ канд.пед. наук, доцент Н. В. Сурикова

Выпускник _____ П.С. Романов

Нормоконтролер _____ О.В.Соломатова

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Обоснование протяженности дистанции туристского похода всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» VI ступень» содержит 54 страницы текстового документа, 7 таблиц, 15 рисунков, 50 источников.

КОМПЛЕКС ГТО, ТУРИСТСКИЙ ПОХОД, ПРОТЯЖЕННОСТЬ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Объектом исследования: организация и проведение туристского похода в рамках комплекса в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (VI ступень).

Предметом исследования: оценка протяженности дистанции туристского похода в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (VI ступень).

Цель исследования: обоснование длины дистанции (15 км) для испытания «туристский поход» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для юношей и девушек (VI ступень).

В ходе проведения исследования установлено, что туристским походом называется прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с теми или иными целями. Основными характеристиками туристского маршрута являются: протяженность, количество времени, проведенное на маршруте, количество и сложность препятствий. Туристский поход в рамках комплекса ГТО был введен в 1995 году. Повторно включен в новой редакции комплекса ГТО в 2014 году. Определено, что на современном этапе реализации комплекса ГТО отсутствует обоснование выбора предложенной длины дистанции. Констатирующий эксперимент, проведенный в два этапа, показал, что протяженность дистанции туристского похода в 15 км является адекватной для девушек, но для юношей ее требуется увеличить до 18 км. Об этом свидетельствует изменение основных показателей функционального состояния участников похода.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретическое обоснования испытания ГТО «Туристский поход»	7
1.1 Основы физической подготовки студентов	7
1.2 Характеристика туристского похода как вида двигательной активности .	12
1.3 Становление и развитие испытания «Туристский поход» в рамках комплекса ГТО	20
2 Организация и методы исследования	26
2.1 Организация исследования	26
2.2 Методы исследования.....	28
3 Оценка дистанции туристского похода 15 км в рамках проведения испытания всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	32
3.1 Оценка прохождения дистанции туристского похода 15 км юноши	32
3.2 Оценка прохождения дистанции туристского похода 15 км девушками ..	38
3.3 Оценка прохождения туристского похода с постоянным мониторингом ЧСС	43
Заключение	47
Список использованных источников	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» представляет собой комплекс физических упражнений (испытаний), направленных на определение готовности населения к трудовой и оборонной деятельности, а также оценки уровня физической подготовленности, всестороннего и гармоничного развития личности, состояния его физического здоровья.

Гражданам России на принципах добровольности предлагается выполнение от 4 до 9 видов испытаний (тестов), предназначенных для оценки уровня развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.). Нормативы контрольных упражнений комплекса ГТО для населения разделены на 11 возрастных ступеней (от 6 до 70 лет и старше). Рассматриваемая в работе возрастная группа - VI ступень - соответствует возрастной группе 18-29 лет.

Большинство испытаний комплекса ГТО характеризуются выполнением двигательного действия как разновидности спортивной дисциплины в ограниченном пространстве (спортивный зал, бассейн, тир, стадион) с небольшими временными затратами. Туристский поход, как испытание прикладной направленности, является комплексным испытанием, которое включает в себя преодоление пешеходной дистанции и демонстрацию владения специальными туристскими знаниями, умениями и навыками. В связи с этим система организации и проведения испытания «туристский поход» требует тщательного научно-методического обоснования. Многие авторитетные специалисты согласны с этой необходимостью и проводят исследования по научному обоснованию содержания и системы оценки этого испытания комплекса ГТО [19, 26, 37, 41].

Одной из проблемных составляющих вида испытаний «туристский поход» является длина дистанции пешеходного перехода. На всех этапах действия комплекса ГТО длина дистанций пешего перехода и содержание туристских

навыков определялись коллегиально специалистами в области спортивного туризма. Научные экспериментальные исследования в этом направлении нам неизвестны, что свидетельствует об актуальности организации исследований по научному обоснованию протяженности дистанции пешего перехода для студенческой молодежи. Это мнение подтверждается высказываниями многих авторитетных специалистов, которые считают необходимым проведение исследований по научному обоснованию дистанций туристского похода, а также содержания туристских умений и навыков для различных ступеней комплекса ГТО [19, 46].

Других условий проверки туристской подготовленности не предусмотрено и лишь в «Методических рекомендациях по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Утверждены Минспортом РФ 01.02 2018 г.) представлены некоторые условия к характеру дистанции передвижения: «Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются».

Таким образом, выделенная проблема исследования не вызывает сомнения и требует научного обоснования.

Объект исследования: организация и проведение туристского похода в рамках комплекса в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (VI ступень).

Предмет исследования: оценка протяженности дистанции туристского похода в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (VI ступень).

Цель исследования: обоснование длины дистанции (15 км) для испытания «туристский поход» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для юношей и девушек (VI ступень).

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие туристский поход, основные характеристики туристского маршрута и роль физической подготовленности в прохождения дистанции.

2. Описать становление испытания «Туристский поход» в рамках комплекса ГТО, описать современный подход к проведению этого испытания.

3. Экспериментальным путем определить оптимальную протяженность дистанции туристского похода комплекса «Готов к труду и обороне» для юношей и девушек (VI ступень).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, констатирующий педагогический эксперимент, контроль утомления по методике А.И. Завьялова, контроль за функциональным состоянием с помощью измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления, контроль за психоэмоциональным состоянием по методике «САН» (самочувствие, активность, настроение).

1 Теоретическое обоснования испытания ГТО «Туристский поход»

1.1 Основы физической подготовки студентов

В современном обществе одной из важных проблем остается всестороннее развитие человека, повышение роли физической культуры как для отдельно взятой личности, так и для общества в целом [40, с. 142, 20, с. 31]. Это может быть достигнуто с помощью физического воспитания, которое является непременным условием формирования физической культуры личности, включающую в себя: ценностную ориентацию, организованность, целенаправленность в деятельности человека [47, с. 335-336]. В свою очередь система физического воспитания состоит из звеньев со своей структурой и определенной спецификой. Частью этой системы являются: детские сады, школы, средне-специальные учебные заведения, высшие учебные заведения, какие-либо секции или кружки, которые так или иначе связаны с физической культурой. Все эти звенья позволяют сформировать набор знаний в области физической культуры с последующим их применением на практике.

Продолжая говорить об обществе, следует выделить и основные группы социальных функций физической культуры:

- общекультурные, включающие образовательную, воспитательную, коммуникативную, нормативную, интегрирующую, социализирующую, эстетическую, престижную, идеологическую, политическую, управляемую;
- специфические, решающие задачи общего развития организма, оздоровления и профилактики возрастных изменений, подготовки к трудовой и военной деятельности, активного отдыха, развития волевых и двигательных возможностей на предельных уровнях;
- частные, или внутренние, потребности, присущие компонентам физической культуры [47, с. 337].

Таким образом можно говорить о социально значимой роли физической культуры в обществе в целом и жизни каждого отдельно взятого человека, в частности.

Переходя к понятию «физическая подготовка», сперва хотелось бы определиться с терминологией, чтобы под этим понятием понималось, то что будет описываться далее. Так как в физической подготовке выделяется несколько направлений, о которых будет сказано позже, сейчас будет дано определение общей физической подготовке. Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека [18, с. 73]. Исходя из этого определения, можно сделать логический вывод, что общая физическая подготовка является составной частью физической культуры и присуща всем звеньям системы физического воспитания [1]. Действительно, даже начиная с детсадовского возраста начинает развиваться общая физическая подготовка, в некоторых детских садах имеются специальные занятия, направленные на это. К примеру, могут проводиться занятия в бассейне, где детей учат как правильно держаться на воде, как плавать, во время подобных занятий и будет развиваться общая физическая подготовка. Естественно, что с возрастом уровень занятий, в той же школе, направленных на улучшение общей физической подготовки ребенка будет только возрастать, как в количественном выражении – несколько уроков физической культуры в неделю, так и в качественном – будут даваться новые упражнения и задания, все это будет так или иначе иметь свою специфику в зависимости от возраста и целью данной работы не является рассмотрение этой самой специфики. Приводя подобный пример со звеньями системы физического воспитания, было желание показать насколько может быть обширна и разнообразна общая физическая подготовка. И если продолжить мысль немного дальше, то даже за рамками этой системы, человек прошедший через нее, может сохранить определенные привычки, которые позволяют заниматься как физической культурой, так и общей

физической подготовкой уже самостоятельно, осознанно и с пониманием вопроса.

Если обратиться к истокам, истории физической культуры и физической подготовки в частности, то можно заметить ее зачатки еще в первобытнообщинном строе и возникли они из потребностей людей того времени в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности [44]. Но не все действия можно считать физическими упражнениями, потому что они применялись для воздействия на окружающий их мир, с целью, добывания пропитания, какой-либо одежды и других, различных материальных благ. Физическими упражнениями эти действия стали, только после того, как человек начал сознательно использовать их в качестве развития тех или иных физических качеств. К примеру, перед тем как отправиться на охоту человек мог повторять наиболее важные движения, от которых зависит исход успешности охоты. Подобные действия позволили эффективно влиять на ключевые составляющие как: физическое совершенствование, а также повышение производительности труда, трудоспособности [36, с. 6-7]. В дальнейшем появились игры, которые являлись имитацией реальных событий, где вместо реальных, живых мишеней могли использоваться искусственные, что позволяло развивать важные физические качества уже с более раннего возраста, без подвергания потомства опасности на реальной охоте и подготовить их к более качественному выполнению своих обязанностей в будущем.

Стоит упомянуть и древнюю Персию. Из записей, которые дошли до нас можно заметить, что они обучали своих детей в возрасте 7-16 лет в воспитательных домах борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдивости. В дальнейшем эти дома преобразовались в дома развития силы, которые действовали вплоть до обширного распространения современного школьного физического воспитания и спортивных организаций [36, с. 12].

Подобные примеры дают понимание, что физическая культура зародилась и сопровождала человека с того самого момента как его деятельность приобрела осознанный характер. Но она не просто сопровождала его, а развивалась, вместе

с самим человеком. Со временем появлялись новые потребности, задачи, идеи, которые не удавалось решать имея нынешние физические качества. В такие моменты и получала развитие физическая культура и физическая подготовка. Если проследить историю рекордов в беге на дистанции 100 метров начиная с 1896 года, то можно отметить, что результаты постепенно улучшались, и это вряд ли происходило потому, что люди настолько быстро эволюционировали, а более вероятно из-за развития физической подготовки, которая и позволяет достигать подобных, впечатляющих результатов.

Говоря о физической подготовке, будет правильно отметить и ее средства. Подобных средств имеется довольно большое количество, к примеру такие как: подвижные игры, различные упражнения, обладающие своей спецификой и т.д [7].

Этот список можно было бы продолжать довольно долго, но это не является самой целью, а ей является показать насколько разнообразны могут быть средства физической подготовки [45, с. 45-46].

Аналогично можно сказать и о методах, применяемых в физической культуре и физической подготовке. Их количество и разнообразие настолько велико, что будет тяжело их собрать, не говоря уже о систематизации. А так как с течением времени их появляется все больше, то подобная задача становиться и вовсе трудно реализуемой.

Подобное разнообразие средств и методов в области физической подготовки говорит о том, что это область живет и развивается, как и говорилось выше, совместно с самим человеком.

Возвращаясь к теме разновидностей физической подготовки, ранее было уже упомянуто об общей физической подготовке, что это такое и где может быть использовано. Кроме общей физической подготовки выделяют также профессионально-прикладную физическую подготовку. Если обращаться к определению профессионально-прикладной физической подготовки, то в нем говориться, что это процесс, имеющий прикладной характер, основной задачей которого является формирование двигательных умений и навыков,

способствующих освоению профессии и развитию профессиональных способностей. Другими словами любому профессиональному в своей области деятельности нужно быть подготовленным не только физически и психологически, но быть развитым в гармонии с культурой общества, в том числе и с физической культурой [49, с. 87]. Конечно, можно заметить, что физическое развитие не является обязательным требованием для ряда профессий, например бухгалтеру или программисту не обязательно быть физически развитым, чтобы выполнять свои профессиональные задачи и это будет уместным замечанием. Но подобный подход может породить множество проблем в будущем. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) признает, что снижение двигательной активности населения носит глобальный характер и по их исследованиям, проведенным в 2010 г. 23% взрослых людей в возрасте от 18 лет и старше были недостаточно физически активными. Статистика среди подростков 11-17 лет вовсе является пугающей, 81% подростков являлись недостаточно физически активными [20]. Можно отмахнуться и сказать, что в этом нет ничего страшного, однако врачи с этим не согласны. Так низкий уровень двигательной активности является одним из ведущих факторов развития следующих болезней: заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой, сахарный диабет II типа и некоторые виды рака. На список этих болезней приходится значительная доля глобальной статистики смертности и инвалидности [19]. Подобные факты заставляют принять важную роль двигательной активности, а также физической культуры в жизни каждого человека, вне зависимости от поля профессиональной деятельности. Из этого следует, что профессионально-прикладная физическая культура будет полезна абсолютно всем. Ведь она имеет множество направлений, в зависимости от профессии. Людям, проводящим большую часть времени сидя за работой, не проявляя высокой двигательной активности, она будет тем более полезна. Ведь она способна учитывать такие нюансы и предлагать решения, способные повысить двигательную активность, а следовательно, как минимум, снизить риск

заболеваниями, которые были перечислены выше, а как максимум создать гармонично развитую личность. Сказав о людях, которые имеют к физической культуре и физической подготовке отношение косвенное, хотелось бы упомянуть и про тех, у кого это является неотъемлемой частью профессиональной деятельности. Для примера рассмотрим такую профессию как спасатель. Профессионально-прикладная физическая подготовка играет важную роль в деятельности спасателей. Она влияет на их работоспособности, повышение профессиональных качеств. В зависимости от чрезвычайной ситуации, спасение людей может длиться от нескольких минут до нескольких часов или дней, чем выше подготовленность спасателя, не только профессиональная, но и физическая, тем быстрее и качественнее будет оказана помощь пострадавшим [11, с. 307].

Подводя итог вышесказанному о теоретических основах физической подготовки, будет правильно еще раз обратить внимание на то, что данное понятие тесно связано с физической культурой, а фактически является ее составляющим. Если говорить о физической подготовке как о процессе, будь то общая физическая подготовка или профессионально-прикладная физическая подготовка, не важно, то в нем обязательно будут присутствовать и другие составные части всей физической культуры, которые сделают этот процесс более наполненным. Ведь это процесс, который будет затрагивать не только физические аспекты, но и, к примеру, волевые, и моральные с воспитательными. В итоге мы получаем не просто развитие физических качеств, а комплексное воздействие на человека как на личность, в ходе которого он может открываться для других или для самого себя с совершенно разных сторон.

1.2 Характеристика туристского похода как вида двигательной активности

Туристский поход это комплексное мероприятие, которое требует всесторонней подготовки, начиная от подготовки продуктов питания и

маршрута, заканчивая психологической подготовкой участников к столкновению с возможными трудностями. Прежде чем более глубоко погрузиться в эту тему, будет правильно установить определение понятию «туристский поход», в письме министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 года №09-3173, так туристский поход определяется как прохождение группой обучающихся активным способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями [23].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [35].

Туристский поход как испытания комплекса ГТО представляет собой тест по выбору независимо от пола для тестируемых 11-12 лет, 40-59 лет на 5 км, 13-17 лет и 30-39 лет на 10 км, 18-29 лет 15 км. Он проводится в виде пешеходного либо лыжного маршрута, протяженностью не менее указанного количества километров [39, с. 121].

Говоря о туристском походе в составе комплекса ГТО мы говорим, прежде всего о разновидности спортивного туризма. Существуют разные подходы к определению спортивного туризма. Один из них рассматривает спортивный туризм как одну из форм туристической работы, связанной с подготовкой и проведением мероприятий, связанных с поездками, передвижениями, предполагающими стабильную физическую нагрузку [2, с. 99]. Спортивный туризм включен в единую всероссийскую спортивную классификацию и имеет характерные признаки - соревновательная деятельность, в итоге которой сопоставляются человеческие возможности, присваиваются спортивные звания и разряды [9, с. 17]. И все же, спортивный туризм, не такое простое и однозначное явление, каким может казаться на первый взгляд, из-за переплетения в нем как спортивной, так и туристской составляющей. Не одного

четкого и общепринятого во всем мире определения и он будет вызывать еще множество дискуссий по мере своего развития [17, с. 22].

Для сдачи теста ГТО на туристический поход участник должен овладеть определенными навыками, уметь ориентироваться на незнакомой местности, правильно укладывать рюкзак, разжигать костер, устанавливать палатку, преодолевать препятствия [21, с. 31-32].

Из этих определения видно, что туристские походы могут совершаться только группами, но в тоже время не каждая группа может отправиться в туристский маршрут. Минимальным количеством участников группы считается 4 человека, это сделано банально в целях безопасности, ведь при меньшем количестве возможно ситуации, из которых будет выбраться весьма затруднительно. Максимальным же является количество в 50 человек. Это тоже разумно, ведь очень большую группу человек контролировать значительно сложнее чем группу меньше. Как правило, ни группы по 4 человека ни группы по 50 человек не выдвигаются в походы. Для оптимального прохождения маршрута, сохранения контроля над группой и выстраивания взаимоотношений и взаимодействия между всеми участниками группы, число участников должно быть в пределах 10-12 человек. Формируя туристскую группу не стоит забывать и о межличностных отношениях людей между друг другом, если между двумя людьми, которые предположительно должны были входить в группу присутствует вражда, недружелюбие, то будет правильным решением либо попросить их решить все свои конфликты либо не брать их в поход, потому что обстановка во время похода может кардинальным образом испортиться, если вдруг между такими людьми вдруг завяжутся скандалы. Настрой будет испорчен не только у них, но и у всей группы, поэтому такой немаловажный фактор следует учитывать при составлении группы [13].

Перед тем как продолжить говорить о туристской группе и ее особенностях будет верно отметить, о какой группе вообще говорим. В спортивном туризме выделяют несколько видов [38]:

- пеший туризм;

- горный туризм;
- водный туризм;
- лыжный туризм;
- спелеотуризм;
- велосипедный туризм;
- туризм на мотоциклах;
- туризм на автомашинах;
- парусный туризм.

У каждого вида туризма есть категории сложности. Всего их 6 с первой по 6 в порядке возрастания числа возрастает и сложность прохождения похода [29, с. 117]. Для выхода на маршрут новой категории сложности есть определенные правила, которые необходимо соблюсти, чтобы быть допущенным. Категории сложности, в свою очередь, могут различаться по дистанции, которую необходимо пройти, продолжительности в днях или по количеству и уровню сложности препятствий, которые предстоит преодолеть на маршруте. Все это складывается и дает полную характеристику сложности прохождения маршрута и, соответственно, его категорию. Хоть данная классификация и имеет отношение к спортивному туризму, будет правильно использовать именно ее, т.к. сама тема связана с физической культурой, частью которой и является спортивный туризм.

В случае, если поход относится к какой-либо категории сложности перед самим походом группой должна быть подана заявка в Главную судейскую коллегию соревнований (ГСК) на участие. В заявке указывается дисциплина, географический (административный) район и сроки прохождения маршрута, категории сложности, данные о составе группы и контактная информация. В заявке на участие указываются:

- фамилия, имя, отчество и паспортные данные участников спортивной туристской группы;
- дата и год рождения; - спортивная квалификация;
- медицинский допуск;

- фамилия, имя, отчество тренера.

Спортивная квалификация участников спортивной туристской группы подтверждается зачетной классификационной книжкой спортсмена. Виза (допуск) врача должна стоять напротив каждой фамилии. После получения допуска на маршрут руководитель спортивной туристской группы не позднее, чем за неделю до выезда на маршрут сообщает в спасательную службу региона, где проходит маршрут, информацию о маршруте, контрольных сроках и составе группы. Все участники туристской группы на время прохождения маршрута 5 и 6 категории сложности должны иметь медицинскую страховку, включающую страхование рисков, связанных с прохождением маршрута в природной среде, а также проведение, при необходимости, поисково-спасательных и эвакуационных работ [16].

В походах у каждого участника группы есть своя, заранее определенная, особая роль, которая наделяет его не только определенными возможностями, но прежде всего ответственностью за ее исполнение, ведь от этого зависит успешность похода в целом. Когда каждый член группы выполняет возложенные на него обязательства, то поход проходит успешно. Зачастую каждый человек имеет некую должность, с определенным кругом задач и эти должности присутствуют в практически каждом походе. Прежде всего это руководитель группы – опытный человек, которые уже бывал в походах этой категории сложности и знает с чем могут столкнуться его участники. Завхоз – человек, отвечающий за питание участников группы. Составляет рацион питания участников группы, закупает нужные для этого продукты, производит распределение продуктов между участниками туристской группы. В каждой группе должен присутствовать «медик». Это не обязательно профессиональный врач, что было бы неплохо, но человек с некоторой подготовкой в этом вопросе. Он составляет аптечки, закупает все необходимое для них, учитывает возможные аллергические реакции участников группы на те или иные препараты, для более корректного составления аптечек. Еще одной важной должностью является заведующий снаряжением. Он отвечает за составление списка необходимого

снаряжения, его приобретение и комплектование по рюкзакам членов группы. Стоит упомянуть еще о двух важных должностях – это ремонтник и фото оператор. Первый может устранять возникающие поломки со снаряжением, а второй обеспечит долгие и теплые воспоминания о походе, а если целью похода является какая-либо научно-исследовательская деятельность, то и запечатлеть необходимые материалы на фото или видео аппаратуру.

По прохождению туристского маршрута от группы должен поступить отчет о результатах прохождения. Если это поход первой категории сложности, то достаточно устного отчета, в походах с категорией сложности выше первой все отчеты составляются письменно. Этот отчет позволяет оценить пройденный маршрут экспертам [6, с. 53].

Смотря на все факторы и особенности организации похода можно понять, что это комплексное мероприятие, требующее серьезной подготовки перед тем как отправиться в путь. Но не только лишь организация деятельности и распределение ролей являются составляющими успешного похода. Одним из важнейших условий обеспечения безопасности туристского похода является сохранение на необходимо высоком уровне работоспособности участников на всем протяжении маршрута, вне зависимости от воздействия на них природно-климатических факторов [5, с. 57].

К примеру, участникам похода в аридной зоне, пустыне Сары-Есик-Атырау предстояло пройти комплекс физической подготовки, который длился с осени до лета. В него входил бег в пульсовой зоне 130-160-180 уд/мин. За неделю участники пробегали от 50 до 70 км. Не обошли стороной и силовые упражнения со штангой и собственным весом. Присутствовали и сборы в горах с выходами при перепаде высот от 2500 до 3200 м над уровнем моря [5, с. 57 - 58]. Все это показывает насколько серьезная физическая подготовка требуется для того, чтобы отправиться в туристский поход, конечно в нем участвовали специально подготовленные спортсмены и это подтверждает тот серьезный комплекс физической подготовки, который простому, неподготовленному человеку, было бы крайне тяжело вынести. Но, в любом случае, даже в поход первой категории

сложности требует определенной физической подготовленности, потому что даже в нем будет присутствовать физическая нагрузка, на протяжении 3-4 дней. Сами требования к физической подготовке участников будут различаться в зависимости от сложности выбранного маршрута. Если человек уже ходил в поход, то он примерно понимает, чего ему не хватило на маршруте и над чем в следующий раз следует поработать. Однако, требования к определенным физическим качествам как уровень развития общей и скоростно-силовой выносливости предъявляются вне зависимости от уровня подготовленности. Будет различаться лишь степень развития этого качества, но оно само, как таковое, должно присутствовать [10, с. 41].

Есть и альтернативный подход, в котором поход планируется уже исходя из имеющейся физической подготовленности. Делается это путем определения модельных характеристик похода [47, с. 358]. Основываются они на виде туризма, протяженности маршрута, продолжительности маршрута и технической сложности пути – категории сложности. Показателем этих характеристик с точки зрения физической нагрузки на организм является энергоемкость пути. Для пешеходного туризма они имеет вид: $Q_p = SP [0,2 (i - 1) + 1]$. Где Q – энергоемкость пути, S – протяженность пути, P – вес перемещаемого объекта, а i – характеристики пересеченной местности [47, с. 358].

Конечно, можно и подстраивать маршрут под уже имеющийся уровень физической подготовки, но этот самый изначальный уровень физической подготовки может быть развит не у всех, чтобы отправиться хотя бы в самый простой поход. В этом и заключается задача физической подготовки, дать тот уровень, который позволит участвовать хотя бы в относительно простых походах. Также это дает возможность выбирать маршрут самостоятельно, не подстраивая его под уровень физической подготовки, ведь если есть маршрут интересный, но объективно не хватает подготовки к его прохождению у предполагаемых участников, то всегда можно повысить уровень их подготовленности и не оставаться в рамках текущих возможностей участников.

Как было сказано, к походу, как правило, готовятся заранее. Это касается как того, что с собой будут брать его члены, так и физической подготовки. Но ведь и сам поход может быть использовать как средство физической подготовки. Возвращаясь к примеру подготовки спортсменов к походу в пустыне отметим еще некоторые аспекты их подготовки. Ведь сами сборы, по сути, являлись походом с радиальными выходами и перепадами высот. Также в последний месяц подготовки были проведены очередные сборы в условиях полупустыни. Во время этих сборов осуществлялись радиальные походы протяженностью 12-15 километров при температуре окружающей среды 25-35 градусов, с весом рюкзака 30-50% от массы тела. Подобные сборы показывают, что поход не просто может быть использован как средство физической подготовки, а он используется и практикуется [5, с. 58].

Походы имеют широкое применение не только в рамках туризма, но и за его пределами. К примеру, в спорте походы могут применяться для сплочения команды и поднятия командного духа на новый уровень. Подобные походы организуют разные команды и их тренеры, в частности информационному агентству России «ТАСС» об этом в интервью рассказывал Доменико Тедеско. Это делалось для сплочения команды и занимало порядка трех дней. В больших организациях и крупных компаниях походы имеют место быть, но, разумеется, это походы, которые не займут много времени, тем не менее, сфера, в которой они применяются не относится к туризму напрямую [18]. Походы могут применяться не только лишь командами профессионального уровня, но и, к примеру, группа занимающихся фитнес-аэробикой тоже отлично подойдет для этого [3].

Все, что было сказано выше дает полное представление о том что такое туристский поход, как он организуется и проводится. О том какие сложности могут возникнуть при организации и прохождении, а также о том на что стоит обратить внимание при его организации. Сказано и о сфере применения туристского похода и показана возможность его широкого применения как в рамках спорта так и за его пределами.

1.3 Становление и развитие испытания «Туристский поход» в рамках комплекса ГТО

Во времена становления СССР одними из приоритетных задач становятся развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам. В 1918 году принимается декрет «Об обязательном обучении военному искусству» и с апреля того же года мужчины и женщины в возрасте с 18 до 40 лет становятся обязаны обучаться военному делу по месту их работы. Для воплощения поставленных задач в 1920 году создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Перед этой организацией, по сути, стояла одна цель – внедрить в сознание всего населения представление о том, что войны ведутся всей страной в целом, а нет только лишь одной единственной армией и, что подготовка к таким войнам может и должна вестись еще в мирное время. В 1927 году в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). И уже через год она насчитывает порядка 2 миллионов человек. Под эгидой этого сообщества по всей стране начинают создаваться различные аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодые люди осваивают специальности радиста, парашютиста, санитара, медсестры, пилота и различные другие [34].

Главную роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». В нем говорилось о том, что необходимо ввести единый критерий, по которому будет оцениваться физическая подготовка молодого поколения. Данная инициатива комсомола получила широкое признание в обществе и по поручению Всесоюзного совета физической культуры

при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года был утвержден, после общественного обсуждения и стал нормой физического воспитания для всей страны [42, с. 105].

Начиная с 1931 года проводится обширная пропагандистская деятельность, целью которой являлось привлечение к занятиям по противовоздушной и противохимической обороне все более широких масс населения, в том числе и школьников со студентами. Кроме подобных обязательных занятий жители начинают самостоятельно проявлять инициативу и заниматься физической культурой во время свободное от работы.

Во времена Великой Отечественной войны комплекс ГТО стал серьезным подспорьем. Благодаря ему множество людей имели навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки. Все это помогло в кратчайшие сроки овладеть им военным делом и отправиться на защиту своей родной страны [34].

В послевоенное время о комплексе не было забыто, он продолжал развиваться и модернизироваться. В 1948 году Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в своем постановлении поставил новые задачи перед физкультурными организациями страны: требовалось дальнейшее развитие движения физической культуры, повышение физической подготовленности и уровня мастерства советских спортсменов, завоевание призовых мест на мировом уровне, а также установление новых мировых рекордов. Этот решение вызвало подъем физкультурного движения в стране. Начали создаваться различные новые спортивные секции и организации, все больше людей привлекалось к вопросу развития физической культуры в стране. Подобный подъем приводил к тому, появлялись новые требования к комплексу ГТО и было необходимо его совершенствование. Так появился комплекс ГТО образца 1955 года, в котором уже была дифференциация на возрастные группы и выделялись различные требования в зависимости от принадлежности к той или иной возрастной группе. В 1972 году комплекс расширился вместе с его возрастными рамками. Теперь он охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет и был разделен на 5 ступеней, каждая ступень соответствовала определенной

возрастной группе. В 1991 году развал Советского Союза повлек серьезные проблемы как в состоянии страны в целом, так и в области физической культуры в частности. Юридически комплекс ГТО никуда не исчезал, но фактически он прекратил свое существование.

Свое новое начало комплекс ГТО получил в 2007 году, это было связано с получением права на проведение Олимпиады в Сочи, проходом на европейский чемпионат наших футболистов и многих других. В 2013 году было издано поручение президента, в нем говорилось следующее: «Правительству Российской Федерации разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которым предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья» [35]. После этого началась активная разработка при участии 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован этот комплекс. Результатами этой деятельности стал Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172. В первом пункте которого говориться: «Ввести в действие с 1 сентября 2014 года В Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения» [27].

Туристский поход как испытание комплекса ГТО был включен в 1955 году и сохранился без изменений своего содержания до наших дней, несмотря на корректировки и дополнения основного положения этого комплекса. В момент указа Президента, который упомянут выше, комплекс ГТО не содержал в себе туристский поход как испытание [8].

Комплекс не стоит на месте с момента своего официального внедрения в жизни граждан и продолжает развиваться, обрастаю все новыми тестами и испытаниями. Одним из таких стало возрождение и проведение в 2017 году первого тестирования ГТО по нормативу «туристский поход». В нем приняли

участие 14 команд и 150 судей комплекса. Кроме прохождения самого расстояния, предусмотренного тестированием, участники демонстрировали следующие навыки :

- действия при опасных явлениях и стихийных бедствиях;
- подготовка снаряжения для участия в туристском походе;
- обустройство места для лагеря, установка палатки, заготовка дров и разведение костра с дальнейшим поддержанием его огня;
- приготовление пищи на костре (каша, чай и др.);
- передвижение по различным рельефам местности (лес, овраги, склоны, естественные и искусственные препятствия);
- ориентирование на местности по компасу и естественным объектам, определение азимута по небесным светилам и наземным объектам, работа с картой и действия в случае потери ориентиров;
- оказание первой помощи, наложение различных видов повязок и транспортировка пострадавшего [20].

Основными задачами туристского похода являются:

Оздоровительная составляющая: повышение уровня функциональных возможностей организма, достижение более высокого уровня общей физической подготовленности студентов, развитие основных физических качеств.

- Учебная составляющая: приобретение элементарных навыков туриста (укладка походного рюкзака, установка палатки, укладка и розжиг костра, организация и рацион походного питания), овладение навыками спортивного ориентирования, возможность оказания первой медицинской помощи, знание элементарных мер защиты от укусов жалящих насекомых, овладение навыками пожаротушения при нахождении в лесу.
- Спортивная составляющая: умение преодолевать препятствия различного уровня сложности, овладение навыка передвижения по местности с резко изменяющимся рельефом, возможность выполнения установленных нормативов по спортивному ориентированию.
- Культурно-просветительская составляющая.

- Нравственная и эмоциональная составляющая: воспитание личностных качеств взаимопонимания, взаимовыручки, организованности, дисциплины, чувства долга, сплочение коллектива, расширение кругозора [23, с. 149].

Как уже можно было заметить, подобный вид тестирования комплекса позволяют дать представление не только о физической подготовленности участников, которая проверяется на протяжении всего похода, но и навыках, которые необходимы по время полноценного туристского похода. Первое тестирование, в новой истории этого комплекса, проводилось летом во время пешеходного похода, но на данный момент это не обязательно должен быть пеший поход. Сдача тестирования принимается и в лыжных, водных походах, на гребных судах и велосипедных походах [15, с. 37].

Сам норматив выполняется только в составе туристской группы. Во время прохождения маршрута группа не должна разделяться и прийти к финишу в том же составе, в котором и начинала прохождение маршрута. Перед проведением тестирования проводится инструктаж участников похода, который включает основные правила безопасного поведения в туристском походе. Каждый участник должен быть ознакомлен с порядком действий в случае возникновения опасный явлений, потери ориентировки, получения различных травм или заболеваний [15, с. 38].

В зависимости от возрастной группы и соответственно ступени в комплексе ГТО предъявляются различные требования к дистанции, которую требуется пройти в течение туристского похода. Участникам III, VII-IX ступеней предстоит преодолеть дистанцию в 5 км, IV-V, VII ступени включают в себя туристский поход в 10 км, а в VI ступени это величина составляет 15 км [14, с. 27].

Остается вопрос о начальной подготовленности к походу, в том числе и о наличии тех, вышеперечисленных навыков, которые необходимы для успешной сдачи норматива [6, с. 27]. Опрос людей, относящихся к VI ступени в комплексе ГТО показывает, что наибольший процент (87% мужчин и 71% женщин)

респондентов сможет разжечь костер, меньший процент (65% мужчин и 55% женщин) смогут установить палатку остальные навыки имеют все менее утешительную статистику. Это показывает, что полным набором навыков, необходимых для сдачи норматива, изначально, обладает не так уж много респондентов, особенно, что касается транспортировки пострадавшего (20% мужчины и 16% женщины) [25, с. 292].

Подводя итог вышесказанному можно отметить, что комплекс ГТО является исторически значимым для нашей страны и его развитие можно отслеживать с самого зарождения страны советов до наших дней. Туристский похода в виде испытания комплекса остается проработан не до конца, что касается навыков, проверяемых во время похода. Хоть их и проверяют, но нет единой стандартизации этих навыков, требований к ним и проведения их проверки. Все это указывает на возможность субъективной оценки в подобных испытаниях, что не может быть допустимым. В связи с этим требуются обоснования и стандартизация как самих навыков, требуемых во время проведения похода так и дистанции, которую проходят участники.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

1 этап заключался в проведении анализа литературы. Первым делом был проведен анализ литературы, которая связана с основами физической подготовки для выявления общих черт с темой, выбранной для написания курсовой работы.

Далее изучалась литература посвященная туристским походам и спортивному туризму. Нормативные акты, документы федерации туризма России, все это дало представление об этой области.

В заключительной части этого этапа была изучена литература, относящаяся к физкультурно-спортивному комплексу ГТО, его развитию и становлению, а также туристскому похода как части испытания этого комплекса.

2 этап проведение предварительного констатирующего эксперимента. Исследование проводилось в виде констатирующего эксперимента на базе кафедры физической культуры Сибирского федерального университета. В исследовании приняли участие 16 юношей и 15 девушка – студентов 1-3 курсов, соответствующих 6 возрастной ступени. Для участия в эксперименте были отобраны студенты основного учебного отделения, допущенные до занятий физической культурой и спортом по состоянию здоровья. Выбор участников эксперимента был обусловлен необходимостью получения наиболее достоверных результатов. Студенты, участвующие в экспериментальном походе, не имели специальной физической и технической подготовленности, не являлись спортсменами.

Студенты были распределены на две контрольные группы. В первую группу распределили 16 юношей, во вторую группу – 15 девушек.

При организации экспериментального туристского похода в соответствии с 6 ступенью комплекса ГТО учитывались следующие положения: дистанция туристского похода – 15 км; характер местности – среднепересеченный, в лесистой части, преимущественно по земляным тропам, общий набор высоты составил 354 метра, общий спуск – 361 метр; скорость передвижения – 5 км в час; тип маршрута – кольцевой – старт и финиш в одном месте; учет веса личного снаряжения, рассчитанного на участие в однодневном туристском походе, – рюкзак не менее 5 кг.

Для контроля за функциональным состоянием участников были выбраны следующие параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), изменения электрокардиограммы (ЭКГ), психоэмоциональное состояние «самочувствие, активность, настроение» (САН).

Фиксация основных показателей функционального состояния организма студентов во время прохождения дистанции производилась по следующему алгоритму: 1) измерение исходных функциональных показателей в начале туристского похода; 2) по длине дистанции через каждые 3 км (один круг), в контрольных точках 3, 6, 9, 12 и 15 км, предусматривалась повторная фиксация показателей; 3) простой во время прохождения дистанции отсутствовал, измерение показателей после каждого круга (3 км дистанции) производилось по схеме: одновременное измерение АД, ЧСС и ЭКГ. Каждый такой замер занял примерно 2,5 мин. Таким образом, общая длительность измерительных мероприятий составляет не более 10 мин.

3 этап проведение основного констатирующего эксперимента. Исследование проводилось в виде констатирующего эксперимента на базе кафедры физической культуры Сибирского федерального университета. В исследовании приняли участие 24 юноши и 20 девушек – студентов 1-3 курсов, соответствующих 6 возрастной ступени. Для участия в эксперименте были

отобраны студенты основного учебного отделения, допущенные до занятий физической культурой и спортом по состоянию здоровья.

Студенты были разделены на группы по 4 человека в каждой. Тип маршрута -кольцевой. Старт и финиш в одном месте. Вес личного снаряжения каждого участника – не менее 5 кг.

Проводился контроль следующих функциональных показателей: АД, ЧСС, ЭКГ, сатурация.

Фиксация основных показателей проводилась следующим образом: 1) измерение исходных показателей перед началом похода; 2) каждые 5 км (один круг), в точках 5, 10 и 15 км проводилась повторная фиксация показателей, 3) у каждого из участников эксперимента были фитнес-браслеты, с помощью которых проводилось измерение ЧСС на протяжении всей дистанции; 4) временной промежуток между стартом каждой группы был равен 5 минутам, благодаря этому при проведении измерений в контрольных точках не было простоя т.к. проведение измерений основных показателей у 4 человек занимает не более 2 минут.

Оценивая основные функциональные изменения деятельности организма участников туристского похода, мы в первую очередь ориентировались на динамику работоспособности по ходу дистанции.

4 этап – написание работы. В период с 12 марта по 5 июня 2021 года проводилось оформление текста курсовой работы, формулирование выводов по проделанной исследовательской работе

2.2 Методы исследования

В рамках исследования нами использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Констатирующий педагогический эксперимент.

3. Контроль утомления по методике А.И Завьялова.
4. Контроль за функциональным состоянием участников были выбраны следующие параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД).
5. Контроль психоэмоционального состояния «самочувствие, активность, настроение» (САН).

Анализ литературы – метод исследования, заключающийся в сборе и анализе информации, которая находится в статьях, учебных пособиях, диссертациях, нормативно-правовых актах и т.д.

Констатирующий педагогический эксперимент - это научно обоснованная и логично выстроенная организация образовательной деятельности, целью которой является поиск новых педагогических подходов знаний, подтверждения (опровержения) выдвинутых для проверки научных гипотез [30, с. 157].

Метод регистрации ЭКГ, разработанный профессором А.И. Завьяловым. Им разработана система педагогического контроля за состоянием утомления человека по изменениям в кривой ЭКГ, возникающим непосредственно в момент воздействия физической нагрузки, система включает 8 степеней утомления – 1) утомление отсутствует; 2) небольшое утомление; 3) умеренное утомление; 4) острое утомление; 5) критическое утомление; 6) переутомление; 7) предпатология; 8) перенапряжение. Каждая степень утомления соответствует напряженности функционирования обмена веществ в миокарде и отражает реакцию организма на величину, интенсивность воздействия физического упражнения. Описание изменений ЭКГ и оценка состояния утомления подробно представлена в таблице 1 [12].

Таблица 1 - Изменение ЭКГ в баллах в зависимости от степени утомления

Оценка состояний	Балл	Описание изменений ЭКГ
Утомление отсутствует		Укорачивается и исчезает интервал Т-Р. Зубцы Т, У, Р сливаются в дву- одногорбому типу, косо S-T смещается вниз от изолинии, уменьшается амплитуда зубца R и углубляется зубец S, однако R>S, укорачиваются интервалы R-R, при этом частота сердечных сокращений достигает:
	13	100/120 уд./мин.
	14	121/140 уд./мин.
	15	141/160 уд./мин.
	16	161/180 уд./мин.
	17	181/200 уд./мин.
	18	Свыше 200 уд./мин.
Небольшое утомление	19	Более выраженная уменьшение R и углубление S, причем S>R Снижение сегмента S-T по ишемическому типу более 0,1 мВ:
	20	В 10-20% комплексов
	21	В 30-50% комплексов
Умеренное утомление		Уплощение зубца Т, обычно слитого по дву- и одногорбому типу с зубцом Р при высокой тахикардии, при этом зубец Т становится по вольтажу равным Р, а зубец У, увеличивается достигая вольтажа Т и Р. Совместное слияние этих зубцов образует своеобразное «плато», то есть прямую горизонтальную линию:
	22	«Плато» не более чем в 50% комплексов
	23	«Плато» и ишемические сегменты S-T не более чем в 50% комплексов
	24	«Плато» более чем в 50% комплексов
	25	«Плато» более чем в 50% а ишемический сегмент S-T не более чем 50% комплексов
Острое утомление	26	Сегменты S-T ишемического типа в 60-70% комплексов
	27	«Плато» и ишемические сегменты S-T в 60-70% комплексов
	28	Сегменты S-T ишемического типа в 80% и более зарегистрированных комплексов
Критическое утомление	29	Сегменты S-T ишемического типа в 80% и более зарегистрированных комплексов в сочетании с «плато»
Переутомление	30	Экстрасистолия на фоне тахикардии с частотой сердечных сокращений свыше 100 уд./мин.
	31	Проявление комплексов с отрицательными или двухфазными зубцами Т (после нагрузки через несколько секунд исчезают)
Пред патология	32	Отрицательный или двухфазный зубец Т держится после нагрузки продолжительно время (более 1 мин.)
	33	Уширение QRS более 0,1с.
	34	Уширение QRS более 0,1с. В сочетании с отрицательным или двухфазным зубцом Т.
Перенапряжение	35	Наличие на ЭКГ любых патологических изменений

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) проводилось при помощи пальпации. Измерение происходило в течение 10 секунд, после чего полученный результат умножался на 6 и получали итоговый результат ЧСС каждого, отдельно взятого, студента.

Еще одной характеристикой работы сердца является изменение показателей артериального давления (АД). Разница между систолическим и диастолическим давлением, называемым пульсовым давлением – один из критериев, позволяющих оценивать функционирование сердечно-сосудистой системы во время физической нагрузки и в покое.

Изменение психоэмоционального состояния по методике «САН» (Самочувствие, активность и настроение). Как отмечается авторами методики [22, с. 7-8], норма оценки самочувствия, активности и настроения лежат в диапазоне 5-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение, взаимосвязь. В частности, у отдохнувшего человека оценки самочувствия, активности, настроения обычно примерно равны, а по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

3 Оценка дистанции туристского похода 15 км в рамках проведения испытания всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

3.1 Оценка прохождения дистанции туристского похода 15 км юноши

Перед началом прохождения дистанции у юношей была проведена регистрация электрокардиограммы в покое для того, чтобы дать оценку и решение о допуске к прохождению дистанции. В нашем случае все юноши были допущены. Также эта регистрация была необходима для того, чтобы удостовериться в отсутствии нагрузки на момент начала похода. После проведения ЭКГ был констатирован факт отсутствия нагрузки на момент начала туристского похода у всех юношей. Баллы покоя составили $1,9 \pm 0,76$. Как видно из табл. 2, воздействие физической нагрузки на организм юношей к концу дистанции отражается увеличении степени утомления с достоверностью различий до и после турпохода в $P < 0,001$.

Таблица 2 – Степень утомления у юношей, участвующих в походе на момент начала и конца похода.

Параметры	Юноши	
	До	После
Xср	1,9	14
m	0,6	2,38
t расч		4,925
P		$P < 0,001$

В исследовании для определения степени утомления, возникающего у студентов под воздействием двигательных действий «турристский поход», проводился контроль изменений ЭКГ на участках пешеходной дистанции 3, 6, 9, 12, 15 км. Результаты контроля степени утомления у юношей представлены на рис. 1.

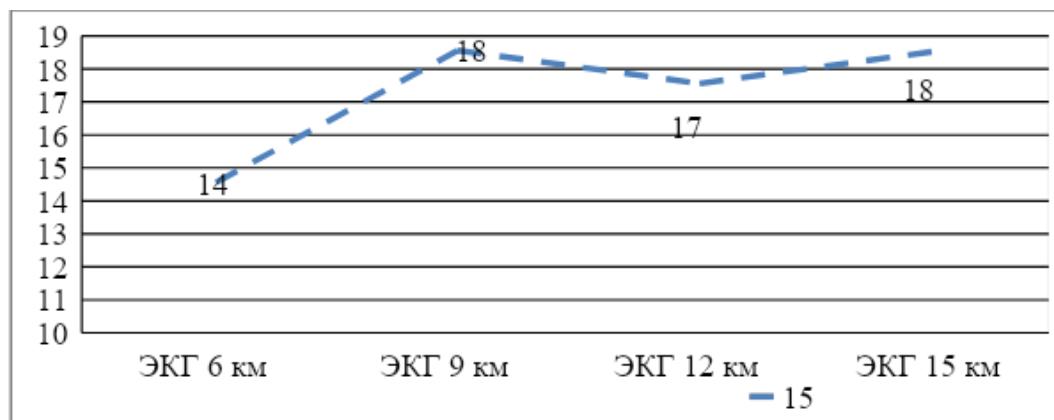


Рисунок 1 - Изменения состояния утомления юношней, участвующих в туристском походе протяженностью 15 километров

Степень утомления юношней (рис. 1) показывает значительный прирост в баллах относительно покоя в первой точке измерения – 3 км. Кроме этого, выполнение всего двигательного действия «туристский поход» в заданной зоне интенсивности физической нагрузки соответствует критерию отсутствия утомления (см. табл. 1), так как величина баллов нагрузки не превышает 18.

Из рисунка 1 мы видим, что у юношней, хорошая врабатываемость организма к нагрузке и демонстрируется некая ее привычность, поскольку видна тенденция снижения балла от 17 в начале прохождения дистанции, через 3 км, к значению 15 после прохождения 9 км. Затем мы наблюдаем некоторый рост в 17 баллов в контрольной точке 12 км, скорее всего вызванный тем, что к концу дистанции начинает накапливаться усталость.

Определение достоверности различий в показателях степени утомления (табл. 2) юношней в начале ($1,9 \pm 0,6$) и конце ($14 \pm 2,38$) туристического похода позволило отразить существенную и достоверную разницу при $P < 0,001$.

Таким образом, по графику динамики утомления юношней во время туристского похода (рис. 1) видно, что степень утомления в точках дистанции 3 км, 6 км, 9 км, 12 и 15 км достоверных различий не имеет. Следовательно, для юношней пройденная дистанция является адекватной и рекомендованной физической нагрузкой.

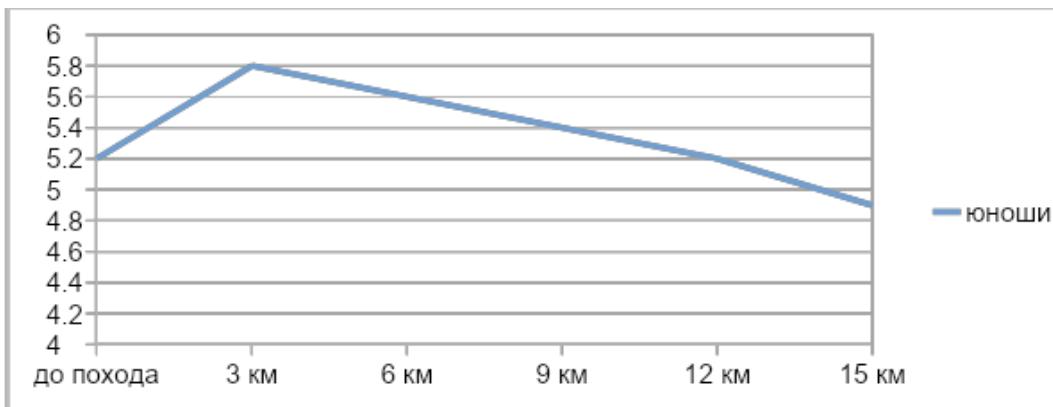


Рисунок 2 – Показатели психоэмоционального состояния юношей во время прохождения похода (в баллах)

Анализ динамики психоэмоционального состояния юношей представлен на рис. 2. График изменения оценки самочувствия, активности и настроения показывает, что до начала туристского похода юноши имеют результат самочувствия по методике САН в норме значений – 5,2 балла. В контрольной точке 3 км отмечается повышение показателей психоэмоционального состояния. Величина оценки самочувствия, активности и настроения составила 5,8 баллов. Скорее всего, такая реакция организма обусловлена врабатываемостью всех функциональных систем и является адекватной реакцией на интенсивность предложенной физической нагрузки. Однако в контрольных точках 6 км, 9 км, 12 км и 15 км наблюдается постепенное снижение этих показателей и к концу похода средняя оценка САН у юношей составила 4,9 балла. Анализируя изменения психоэмоционального состояния, важно отметить, что расстояние 15 км является подходящим для контроля туристской подготовленности юношей, так как их субъективная оценка самочувствия осталась в пределах адекватной нормы.

Степень корреляционной зависимости между показателями динамики физической работоспособности и проявления утомления по методике А.И. Завьялова, а также психоэмоционального состояния по методике САН на протяжении всей дистанции у девушек, не является значимой. То есть корреляционная зависимость нами не выявлена.

Норма пульсового давления относительно постоянна (табл. 3), а колебания в ту или иную сторону зависят от величины ударного объема. Изменение показателей во время физической нагрузки может свидетельствовать о развитии утомления. Величина показателя пульсового давления при физической нагрузке увеличивается, так как повышается систолическое давление и увеличивается сопротивление периферических сосудов [16].

Таблица 3 – Значение пульсового давления юношей в состоянии покоя

Наименование показателей	Значение показателей
Норма показателя	40 мм рт. ст.
Допустимые колебания	35 – 55 мм рт. ст..
После физической нагрузки	до 100 мм рт. ст.
ПД покой	57 мм рт. ст.
Колебания ПД во время похода	48-57 мм рт. ст.

Из данных, представленных в таблице 3, видно, что колебания пульсового давления у юношей, участвующих в туристском походе, при физической нагрузке и в покое находятся в пределах нормы реакции. Такие показатели свидетельствуют о рациональном воздействии физического упражнения, которое по интенсивности и объему находит адекватную реакцию в организме. Достоверных различий в показателях пульсового давления в начале и конце педагогического эксперимента не выявлено.

Считается, что наиболее рациональным ответом организма на физическую нагрузку является нормотонический тип, который характеризуется соизмеримым интенсивности и продолжительности выполненной физической работы возрастанием ЧСС, увеличением САД (на 15-30%) и уменьшением ДАД (на 10-35%) [24].

В динамике показателей артериального давления юношей колебаний не отмечается (рис. 4), что подтверждает правомерность выбора дистанции длиной не менее 15 км для мужчин 6 возрастной ступени.

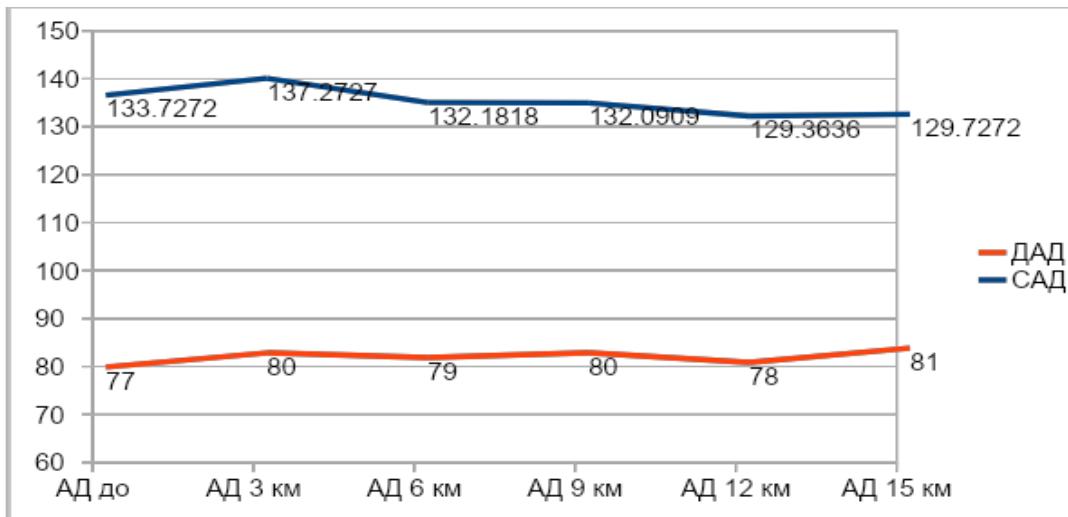


Рисунок 3 – Изменение показателей артериального давления у юношей

Частота сердечных сокращений – важнейший физиологический показатель функционального состояния организма и соразмерности реакции организма на предлагаемую физическую нагрузку. Считается, что тождественными норме колебания пульса под влиянием средних физических нагрузок составляют 130-150 уд./мин, при значениях в покое 60-80 уд./мин (для нетренированных людей). То есть темп роста ЧСС при выполнении физической работы соответствует увеличению почти в 2 раза. На рис. 4 представлена динамика темпов роста ЧСС у юношей. Из графика динамики показателей по ходу дистанции видно, что достаточного увеличения ЧСС не наблюдается. У юношей в контрольной точке 15 км зафиксированы наибольшие значения роста ЧСС, на 6%. Однако изменение ЧСС не имеет достоверных отличий от значений на начало туристского похода.

Теперь рассмотрим динамику реакции организма участников туристского похода на физическую нагрузку все той же сердечно-сосудистой системы, но уже по показателям изменений минутного объема крови (МОК).

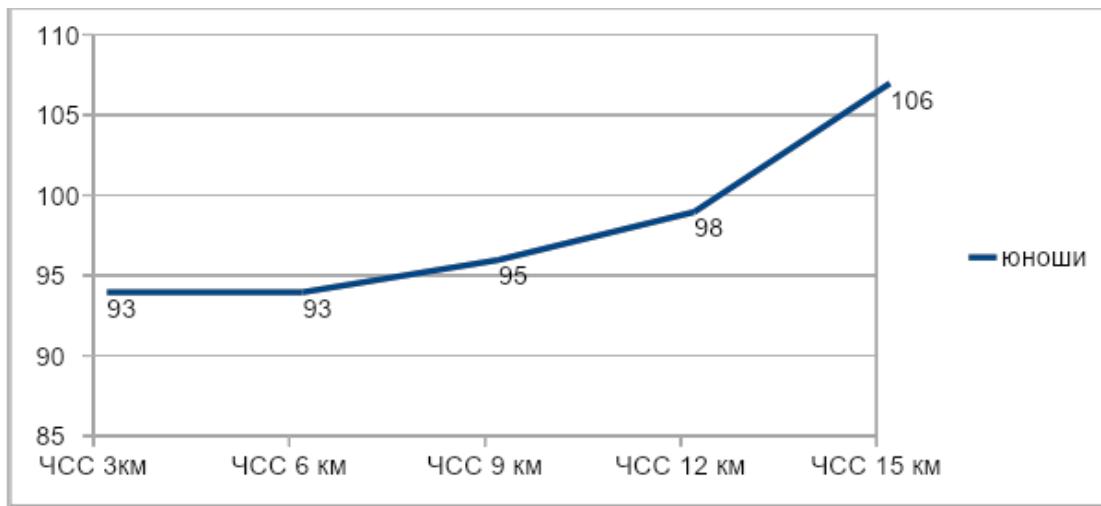


Рисунок 4 – Темп роста ЧСС у юношней во время участия в туристском походе

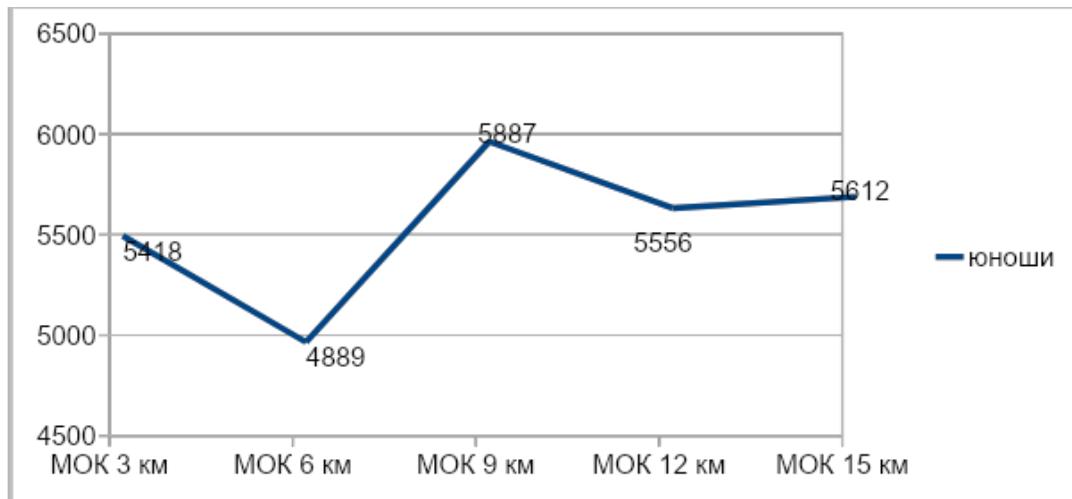


Рисунок 5 – Минутный объем крови в покое и в нагрузке юношней, мл

Как известно, минутный объем крови имеет прямую зависимость от ЧСС [28]. Повышение МОК при физической нагрузке вполне объяснимо, оно происходит за счет роста потребности организма в кислороде, повышения воздействия скелетных мышц на сосуды и т.п. На рисунке 5 представлена динамика минутного объема крови юношней.

Исследование показало, что повышение ЧСС при прохождении дистанции незначительное (6%), что и объясняет незначительное увеличение минутного объема крови. Динамика показателей МОК у юношней, которые не являются спортсменами, а, следовательно, не могут иметь высокие показатели тренированности организма, показывает достаточно специфическую реакцию.

Величина МОК находится в диапазоне предела нормы в состоянии покоя. Такие сравнения позволяют констатировать реакцию сердечно-сосудистой системы на дистанцию туристского похода протяженностью 15 км как физическую нагрузку, не требующую высокого уровня физической подготовленности, тренированности.

3.2 Оценка прохождения дистанции туристского похода 15 км девушками

В начале туристского похода произвели контроль функционального состояния миокарда методом регистрации ЭКГ и констатировали факт отсутствия нагрузки. Баллы покоя составили $1,6 \pm 0,76$. Как видно из табл. 4, воздействие физической нагрузки на организм девушек к концу дистанции отражается в существенном увеличении степени утомления с достоверностью различий до и после турпохода в $P < 0,001$.

Таблица 4 - Степень утомления у девушек, участвующих в походе на момент начала и конца похода.

Параметры	Девушки	
	До	После
Xср	1,6	18
m	0,76	1,51
t расч		9,718
P		$P < 0,001$

На рисунке 3 представлена динамика реакции на физическую нагрузку организма девушек. Так, мы видим, что у девушек после прохождения дистанции 6 км произошла врабатываемость и некоторое повышение работоспособности, так как через 3 км средний балл составил 15, а через 6 км – 14, что свидетельствует о некоторой адаптации к нагрузке. Далее, по мере прохождения дистанции средний балл достиг значения 17 через 9 км и 12 км, завершили же

дистанцию девушки в среднем с 18 баллами, что свидетельствует о небольшом утомлении.

Кроме того, из графика динамики степени утомления девушек (рис. 6) можно заметить, что их организм отреагировал незначительными колебаниями показателей утомления на дистанции до 6 км и существенными изменениями функционального состояния миокарда на контроле в точках 9 км, 12 км и 15 км. Степень утомления, соответствующая величине 18 баллов, показывает развитие и накопление небольшого утомления к концу дистанции. Таким образом, анализ динамики утомления по методу ЭКГ-контроля позволяет констатировать целесообразность расстояния в 15 км для девушек 6 возрастной группы.

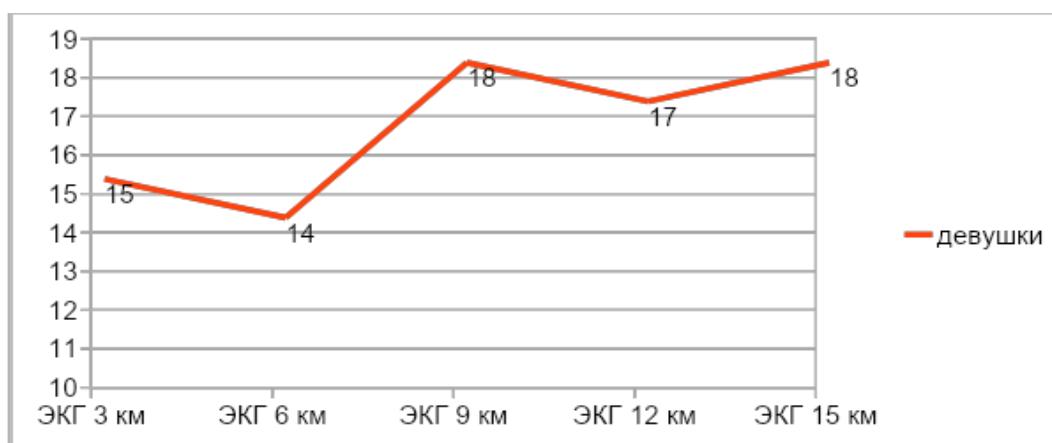


Рисунок 7 - Изменения состояния утомления девушек, участвующих в туристском походе протяженностью 15 километров

До начала туристского девушки, имеют результат самочувствия по методике САН в норме значений – 5,4 балла. В контрольной точке 3 км отмечается повышение показателей психоэмоционального состояния. Величина оценки самочувствия, активности и настроения составила 5,8 баллов. В контрольных точках 6 км, 9 км, 12 км и 15 км наблюдается постепенное снижение этих показателей и к концу похода средняя оценка САН у девушек – 4,3 балла. Анализируя динамику снижения оценки самочувствия девушек по ходу дистанции, особенно в контрольной точке 12 км, можно предположить, что предложенная дистанция будет достаточной для контроля их туристской

подготовленности. Но судя по их самочувствию к окончанию туристского похода, незначительное увеличение пройденного расстояния спровоцировало бы переход показателей в зону «отрицательной реакции».

Степень корреляционной зависимости между показателями динамики физической работоспособности и проявления утомления по методике А.И. Завьялова, а также психоэмоционального состояния по методике САН на протяжении всей дистанции у девушек, не является значимой. То есть корреляционная зависимость нами не выявлена.

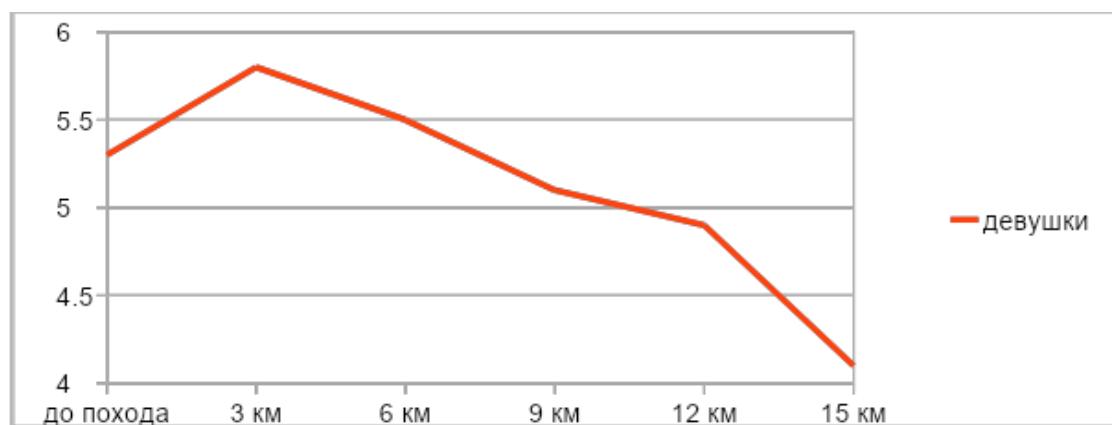


Рисунок 8 – Показатели психоэмоционального состояния девушек во время прохождения похода (в баллах)

Из данных, представленных в таблице 5, видно, что колебания пульсового давления у девушек, участвующих в туристском походе, при физической нагрузке и в покое находятся в пределах нормы реакции. Достоверных различий в показателях пульсового давления в начале и конце педагогического эксперимента не выявлено.

Изменение артериального давления у девушек (рис. 9) показывает, что физическая нагрузка, обеспеченная условиями педагогического эксперимента, является целесообразной для организации испытания «туристский поход». Снижение показателей артериального давления у девушек к концу дистанции (в контрольной точке 15 км) является признаком накапливающейся усталости (рис. 9).

Таблица 5 – Значение пульсового давления девушки в состоянии покоя

Наименование показателей	Значение показателей
Норма показателя	40 мм рт. ст.
Допустимые колебания	35 – 55 мм рт. ст..
После физической нагрузки	до 100 мм рт. ст.
ПД покой	41 мм рт. ст.
Колебания ПД во время похода	38-42 мм рт. ст.

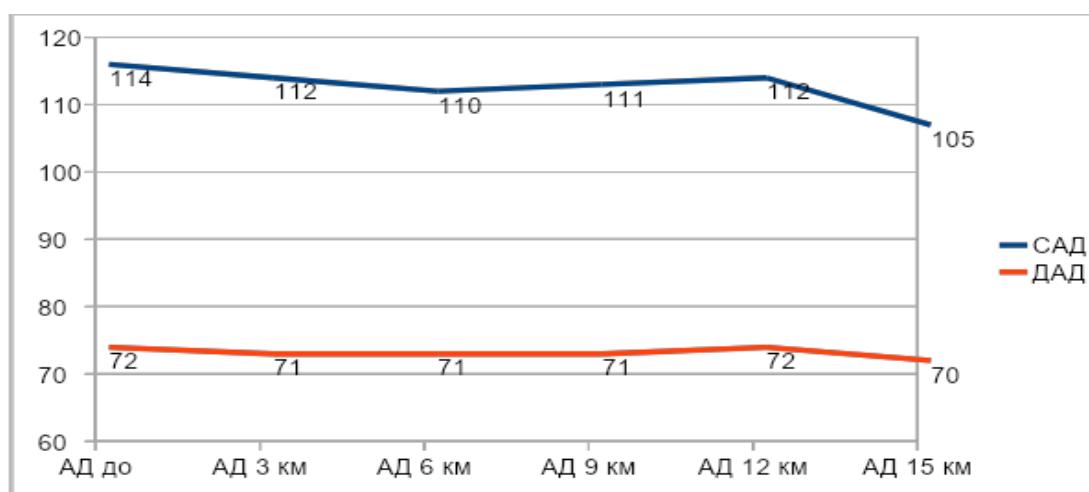


Рисунок 9 – Изменения показателей артериального давления у девушек

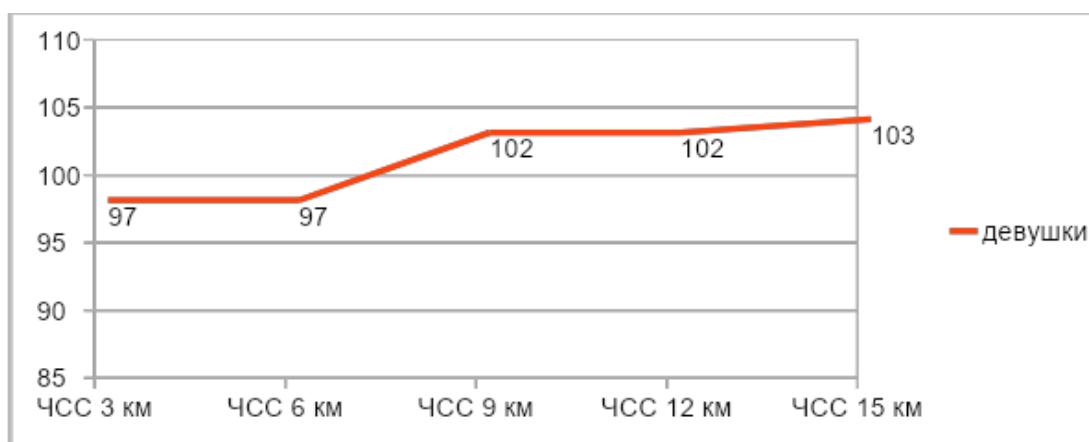
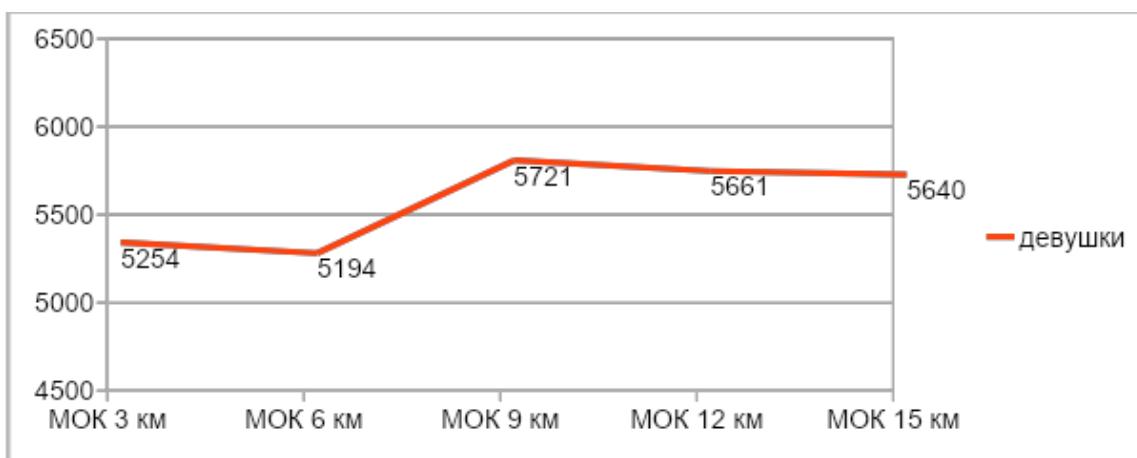


Рисунок 10 – Темп роста ЧСС у девушек во время участия в туристском походе

На рис. 10 представлена динамика темпов роста ЧСС у девушек. Из графиков динамики показателей по ходу дистанции видно, что достаточного увеличения ЧСС не наблюдается. У девушек в контрольной точке измерения 9

км зафиксированы наибольшие значения роста ЧСС, на 2%. Однако изменение ЧСС не имеет достоверных отличий от значений на начало туристского похода.

В целом мы видим тенденцию к нарастанию утомления у девушек. Однако, судить о реакции каждого индивидуума в среднем, конечно же, нельзя, так как каждый организм уникален и, соответственно, по-разному может реагировать на одну и ту же физическую нагрузку.



Рисунок

Рисунок 11 – Минутный объем крови в покое и в нагрузке у девушек, мл

На рисунке 11 представлена динамика минутного объема крови участников педагогического эксперимента. Исследование показало, что повышение ЧСС при прохождении дистанции незначительное (2%), что и объясняет незначительное увеличение минутного объема крови. Величина МОК находится в диапазоне предела нормы в состоянии покоя. Такие сравнения позволяют констатировать реакцию сердечно-сосудистой системы на дистанцию туристского похода протяженностью 15 км как физическую нагрузку, не требующую высокого уровня физической подготовленности, тренированности.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о возможности внесения вариативных видоизменений в испытание для девушек в виде сокращения дистанции до 12 км, в связи с накоплением утомления как физического, так и психологического к концу дистанции. Окончательные рекомендации по оптимальной продолжительности дистанции туристского

похода будут сделаны после проведения моделирующего эксперимента и дополнительных исследований.

3.3 Оценка прохождения туристского похода с мониторингом физической нагрузки по динамике ЧСС

В продолжении работы был проведен эксперимент, участие в котором принимал тот же контингент, состоящий из юношей и девушек. Протяженность дистанции составляла 15 километров, но в этот раз контрольные точки приходились на 5, 10 и 15 км т.е. 3 раза вместо 5. Отличительной особенностью этого эксперимента было не только это, но и то, что пульс участников измерялся на протяжении всей дистанции благодаря фитнес-браслетам, которые способны считывать пульс, а также проведение анализа в контрольной точке на содержание кислорода в крови.

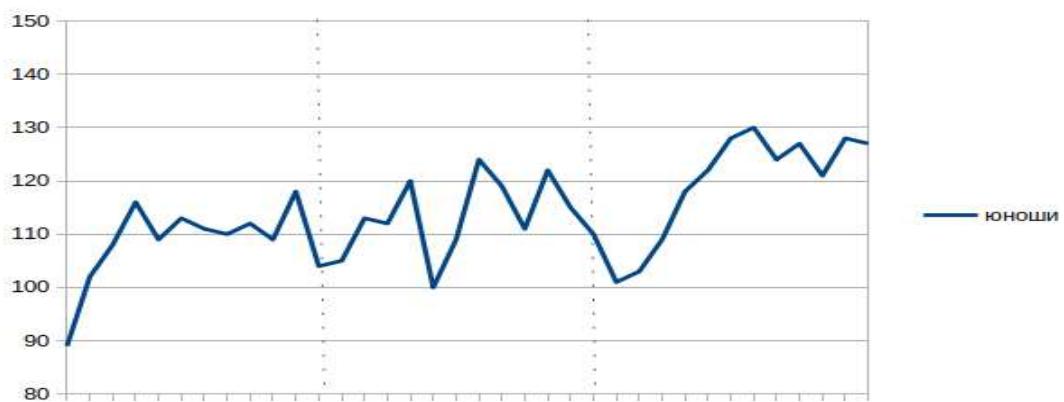


Рисунок 12 - График изменения ЧСС у юношей на протяжении всей дистанции

Еще одной отличительной особенностью этого эксперимента было то, что скорость прохождения маршрута участники выбирали самостоятельно, но чтобы оно было не менее 5 км/ч, а в качестве имитации снаряжения были рюкзаки весом ~ 5 кг. На рисунке 12 представлено изменение ЧСС юношей на протяжении всего маршрута. Повышение происходило постепенно, чего нельзя сказать о той же метрике у девушек. На рисунке 13 представлен график изменения ЧСС у девушек на протяжении всего похода. В самом начале значение выросло до

140 ± 10.55 уд. в мин. и не опускалось ниже 120 ± 10.55 вплоть до конца. Видна отчетливая разница в реакции организма девушек и юношей на нагрузку, пусть даже и скорость прохождения они регулировали самостоятельно.

В свою очередь все это отразилось и на показателях ЭКГ. Сравнивая 2 графика на рисунках 14 и 15 можно отметить, что утомление у девушек наступало раньше чем у юношей и развитие ее более динамично, особенно в начала, чем у юношей.



Рисунок 13 - График изменения ЧСС у девушек на протяжении всей дистанции

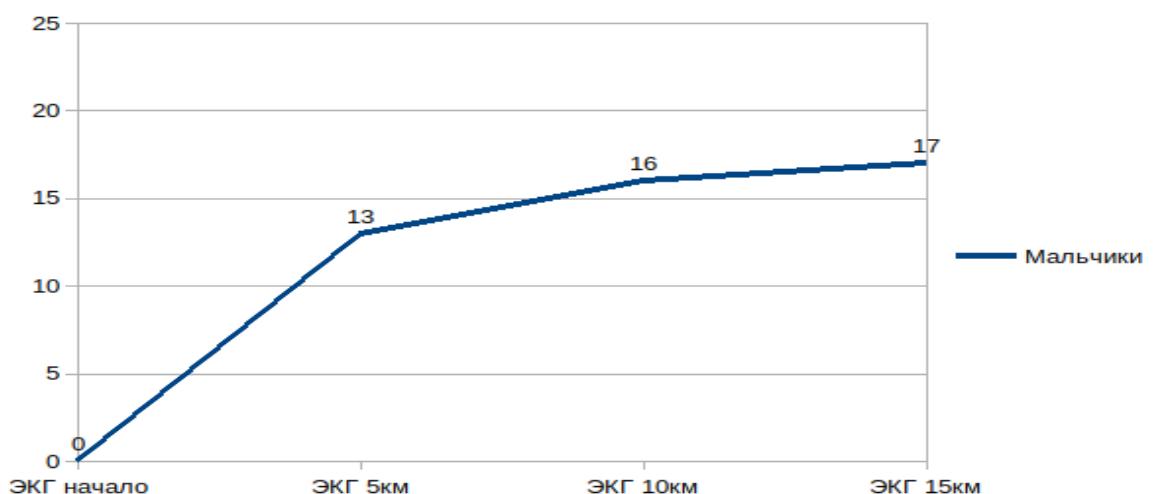


Рисунок 14 - Изменения состояния утомления юношей, участвующих в туристском походе протяженностью 15 километров

Темп и скорость регулировали участники самостоятельно, и даже несмотря на минимальное значение скорости, которое было установлено в 5 км/ч не все

смогли выдержать его. Так юноши держали темп в пределах 10.6 ± 0.58 мин/км. Подобный темп поддерживался на протяжении всего маршрута, что свидетельствует о подходящей нагрузке. Эти данные отражены в таблице 6.

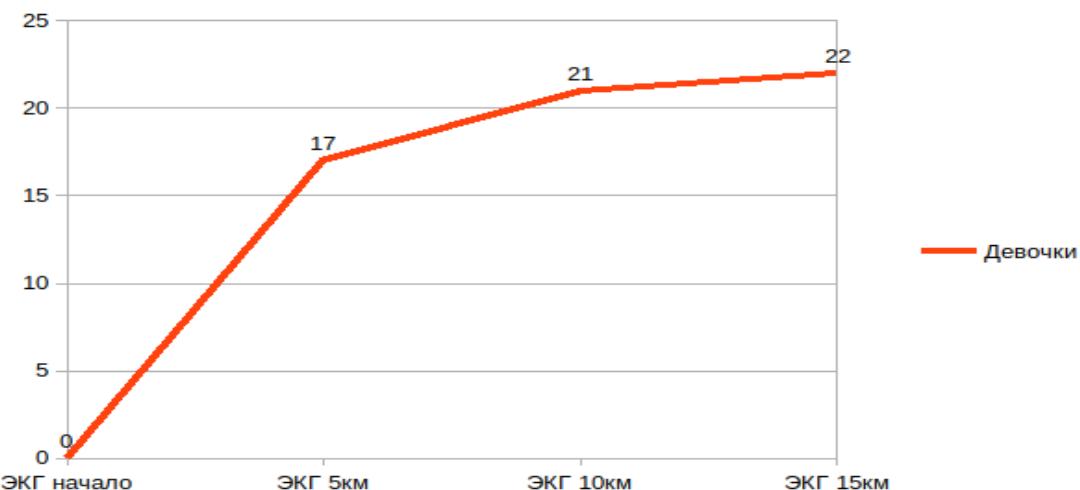


Рисунок 15 - Изменения состояния утомления девушек, участвующих в туристском походе продолжительность 15 километров

Таблица 6 - Значения скорости и темпа у юношей на протяжении дистанции

5 километров		10 километров		15 километров	
Темп	Скорость	Темп	Скорость	Темп	Скорость
10.6мин/км	5.65км/ч	10.5мин/км	5.79км/ч	10.5мин/км	5.73км/ч

При сравнении юношей с девушками сразу видна разница как темпа так и скорости передвижения. Если юноши превышали, установленную минимальную скорость, то девушки наоборот ее не набирали. Даже с условием того, что она была не строго 5 км/ч на протяжении последних 5 километров она упала еще ниже до значения 4.5 ± 0.38 км/ч. Это хорошо коррелирует с показателями ЭКГ, которые свидетельствуют о большей усталости девушек по сравнению с юношами к концу прохождения маршрута.

Таблица 7 - Значения скорости и темпа у девушек на протяжении дистанции

5 километров	10 километров	15 километров

Темп	Скорость	Темп	Скорость	Темп	Скорость
12.5мин/км	4.82км/ч	12.5мин/км	4.81км/ч	13.5мин/км	4.5км/ч

Как упоминалось выше во время прохождения контрольных точек проводился анализ концентрации кислорода в крови - сатурация. Ее значения на всех этапах и независимо от гендера были равны 97%, что свидетельствует о высоком уровне связывания гемоглобина с кислородом.

Полученные результаты в ходе проведения двух констатирующих экспериментов свидетельствуют о необходимости внесения изменений в испытания туристского похода в виде увеличения протяженности дистанции для юношей до 18 км. Для девушек протяженность в 15 км была адекватной и корректировки не требует. Это связано с тем, что у юношей не было выявлено признаков утомления после прохождения всего маршрута, в то время как у девушек эти признаки были.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Установлено, что туристским походом называется прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с теми или иными целями. Основными характеристиками туристского маршрута являются: протяженность, количество времени, проведенное на маршруте, количество и сложность препятствий. Определено, что туристский поход, включенный в комплекс ГТО, является комплексным испытание, так как имеет как функциональную, так и прикладную направленность. Для сдачи нормативов по этому контрольному испытанию участник должен продемонстрировать достаточный уровень физической подготовленности и туристские умения и навыки. Так преодоление самой дистанции туристского похода дает возможность оценить физическую подготовленность, которая во многом определяется основными физическими качествами, требуемыми во время прохождения пешеходного маршрута, ими являются выносливость, сила и быстрота.

2. Установлено, что туристский поход в рамках комплекса ГТО был введен в 1995 году. Повторно включен в новой редакции комплекса ГТО в 2014 году. На настоящий момент нет значительной разницы в способе проведения этого испытания по сравнению с 1995 годом. Определено, что на современном этапе реализации комплекса ГТО отсутствует обоснование выбора предложенной длины дистанции, нет четких требований к демонстрации и оценке туристских умений и навыков, требуемых к предъявлению во время прохождения похода.

3. Установлено, что во время прохождения дистанции туристского похода в 15 км происходят следующие изменения основных показателей функционального состояния участников туристского похода – изменение частоты сердечных сокращений, артериального давления, степени утомления по методу ЭКГ-контроля, уровня психоэмоционального состояния САН позволил заключить, что дистанция в 15 км, рекомендованная как основная для испытания по выбору «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в рамках

комплекса ГТО, является оптимальной для девушек и юношей 6 возрастной ступени. То есть, преодолевая расстояние в 15 км, организм участников не накапливает физического и психологического утомления, что могло бы сказаться на выполнении основного задания испытания – демонстрация 3-7 туристских умений в зависимости от степени знака ГТО. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости внесения изменений в испытание в виде увеличения протяженности маршрута для юношей до 18 км.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Беланов, А.Э. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания молодежи / А.Э. Беланов, А.В. Федюкин, В.Г. Федюкина // Научные междисциплинарные исследования - 2020. - №8. - С. 203-210.
2. Ветрова, С.В. Спортивный туризм как отдельный вид спорта / С.В. Ветрова, Е.В. Ореховская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - №2 - С. 99-101.
3. Винокурова, Л.Д. Формирование сплоченности занимающихся фитнес-аэробикой средствами спортивного туризма / Л.Д. Винокурова, Е.В. бубякина, А.Г. Барахсина // Теория и практика физической культуры. - 2020 - №9. - С. 30-31.
4. Высокоточная электрокардиография для оценки уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов / А.П. Исаев, В.Л. Кодкин, В.В. Эрлих, А.С. Хафизова // В сборнике: Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И. П. Павлова с международным участием, 2017. – С. 2051-2052.
5. Голиков, В.И. Особенности специальной физической подготовки руководителей и участников спортивных туристских походов, проводимых в условиях аридной зоны / В.И. Голиков, В.К. Шеманаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №6. – С. 56-60.
6. Григорьева, Е.Л. Формирование у студентов СПО туристских навыков в рамках проекта ГТО / Е.Л. Григорьева, А.Е. Замашкина, А.А. Ястребов, К.В. Белоусова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2018. - №4. - С. 27-32.
7. Дальский, Д.Д. Оптимизация функционального состояния военнослужащих средствами физической подготовки / Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, А.П. Стовбур, В.И. Авраменко, К.В. Ващенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №7. - С. 93-99.

8. Дацышен, В.Г. Туризм в комплексе ГТО: советский исторический опыт / В.Г. Дацышен, Е.А. Николаев // Современная научная мысль. – 2019. - №2. – С. 90-101.

9. Даянова, М.А. Спортивный туризм на современном этапа / М.А. Даянова, Е.И. Коробейникова, О.В. Лахина // Наука-2020. - 2018. - №2. - С. 11-18.

10. Долгополов, Л.П. Тенденции развития дисциплины спортивного туризма “Дистанция - пешеходная” / Л.П. Долгополов, И.И. Горбиков, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2018 - №4. - С. 37-43.

11. Жигарев, О.Л. Экспресс-отчет в системе соревнования по спортивному туризму в группе спортивных дисциплин “маршрут” / О.Л. Жигарев // Вестник детско-юношеского туризма и краеведения - 2017. - №1. - С. 52-57.

12. Завьялов, А.И. Классификация ЭКГ у борцов // Спортивная борьба : Ежегодник – М., 1984. – С. 66-69.

13. Клюшникова, Е.А. Туристские походы - источник эмоционального здоровья / Е.А. Клюшникова, И.А. Шляхтин // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2018. - №1. - С. 129-133.

14. Клюшникова, Е.А. Туризм в комплексе ГТО / Е.А. Клюшникова // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. - №1. – С. 25-35.

15. Константинов, Ю.С. Методические рекомендации по выполнению нормативов испытания (теста) «Туристский поход» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Ю.С. Константинов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. - №1. – С. 35-45.

16. Лавенков, А.Е. Взаимосвязь пульсовых колебаний, давления в артериях и работы скелетных мышц при физической нагрузке / А.Е. Левенков // Спорт, человек, здоровье: Сборник материалов конгресса. – Санкт-Петербург:

Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2017. – С. 272-273.

17. Лебедева, С.А. Спортивный туризм: вид спорта или направление туристической деятельности? / С.А. Лебедева // Физическая культура. Спортивный туризм. Двигательная рекреация. - 2020. - №3 - С. 20-26.
18. Лосев, Ю.Н. Терминологический словарь по физической подготовке для сотрудников следственного комитета Российской Федерации / Ю.Н. Лосев, А.Е. Батурина, Н.Д. Сигов. – Санкт-Петербург: ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия Следственного комитета Российской Федерации», 2018. – 144 с.
19. Лубышева, Л.И. Продвижение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО средствами научно-спортивной периодики в аспекте социологического анализа / Л.И. Лубышева, М.П. Рубе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. - №5. С. 2-4.
20. Максимова, Е.Н. Влияние физических упражнений, спорта и спортивного туризма на здоровье человека / Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков // Наука-2020. - 2018. - №2. - С. 31-35.
21. Махов, И.И. Развитие интереса у современных подростков к дисциплине «Туристский поход» в комплексе ГТО / И.И. Махов, Ю.В. Польгуева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2017. - №1. - С. 30-35.
22. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / состав. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
23. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися : письмо от 12.11.2015 №09-3173. – Москва // Internet. – Режим доступа: <https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-12.11.2015-N-09-3173/>
24. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер – Москва: Человек, 2015. – 184 с.

25. Николаев, Е.А. Готовность студентов вузов к выполнению испытания «туристский поход с проверкой туристских навыков» комплекса ГТО / Е.В. Николаев, В.В. Федорова, Б.Б. Гомбоев, А.Ю. Осипов, В.А. Уваров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгахта. – 2020. - №2. – С. 289-294.

26. Николаев, Е.А. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО / Е.А. Николаев, А.Ю. Осипов, Р.С. Наговицын, С.Е. Жуйкова // Теория и практика физ.культуры. – 2019. - №5. – С. 52.

27. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 4 марта. 2014 г. № 172 // Российская газета. – 2014. – 26 марта.

28. Об утверждении правил вида спорта “спортивный туризм” : приказ Минспорта России от 22.07.2013 г. №571 // Официальный интернет-портал правовой информации // Internet. – Режим доступа: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-22.07.2013-N-571/>

29. Овчинников, Ю.Д. Спортивный туризм как вид спорта и форма деятельности / Ю.Д. Овчинников, С.Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - №2. - С. 117-120.

30. Ольховский, Д.В. Педагогический эксперимент: методика проведения и внедрения в образовательную деятельность / Д.В. Ольховский, А.А. Лоскутов // Современные проблемы науки и образования. - 2018. - №6. С. 156-164.

31. Официальный портал бюджетного учреждения здравоохранения Удмуртской республики «Кизнерская районная больница Министерства здравоохранения Удмуртской Республики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kizner.udmmed.ru/med-profilaktika2/nizkaya-fizicheskaya-aktivnost>

32. Официальный портал Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

33. Официальный портал информационного агентства ТАСС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/sport/9432019>
34. Официальный портал комплекса ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gto.ru/history>
35. Официальный портал комплекса ГТО, раздел новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gto.ru/news/03072017-v-pervom-testirovaniii-gto-po-normativu-turistskij-pohod-prin>
36. Пельменев, В.К. История физической культуры : учебное пособие / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – Калининград: Калинингр.ун-т., 2000. – 186 с.
37. Перечень поручений по итогам встречи с тренерами, спортсменами и специалистами в области физической культуры и спорта : Поручения Президента Российской Федерации № Пр-756. – 04.04.2013. – Москва.
38. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://tssr.ru/main/spp/list/877>
39. Савкина, Н.В. Основные приемы ориентирования на местности в испытании туристский поход ВФСК ГТО / Н.В. Савкина // Наука-2020. - 2017. - №3. - С. 121-125.
40. Сбитнева, О.А. Спортивный туризм: перспективы развития / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - №12. - С. 142-145.
41. Сидоренко, А.С. Значение туризма как одного из нормативов VI ступени комплекса ГТО / А.С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №1. – С. 148-151.
42. Собянин, Ф.И. Развитие идеологических основ комплекса ГТО / Ф.И. Собянин, А.В. Скабук, А.В. Воронков, А.П. Пересыпкин // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №8. - С. 104-106.
43. Современные аспекты методического обеспечения реализации норматива ВФСК ГТО «туристский поход с проверкой туристских навыков». Гинжул Е.В., Кравчук Т.А. // Совершенствование системы физического

воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат. XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Сургут, 2018. – С. 595-599.

44. Сорокин, А.В. К истории развития и становления физического воспитания и культуры / А.В. Сорокин, А.С. Качурин // Вопросы науки и образования. - 2018. - №10. - С. 173-177.

45. Тогайназаров, С.С-У. Игровые средства физической подготовки в волейболе / С.С-У. Тогайназаров // Наука, образование и культура. – 2020. - №8. – С. 45-47.

46. Уваров, В.А. О проблемах действующего комплекса ГТО и основных направлениях дальнейшего совершенствования комплекса ГТО, вводимого с 1 января 2018 / В.А. Уваров // Гуманитарное образование и наука в техническом вузе: сб. докл. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2017. – С. 893-899.

47. Федотова, А.А. Определение модельных характеристик спортивных туристских походов / А.А. Федотова, Ю.Н. Федотов // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2006. - №24. – С. 358-362.

48. Шаяхметов Н.Н. Адаптивные реакции сердечно сосудистой системы юношей и девушек 20-22 лет на физическую нагрузку малой мощности / Н.Н. Шаяхметов, Р.Г. Ардеев // Вестник Башкирского университета. – 2013. – Т. 18., №2. – С. 399-402.

49. Шкерина, К.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка юристов / К.С. Шкерина, В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. - №3. – С. 87-90.

50. Щодро, М.В. Сущность профессиональной прикладной физической подготовки как компоненты подсистемы физической культуры / М.В. Щодро, С.В. Титовцев // Царскосельские чтения. – 2011. – С. 335-338.

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

А.И. Чикуров
«21» июня 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ОБОСНОВАНИЕ ПРОТЯЖЕННОСТИ ДИСТАНЦИИ ТУРИСТСКОГО
ПОХОДА ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» VI СТУПЕНЬ**

Научный руководитель  канд.пед. наук, доцент Н. В. Сурикова

Выпускник  П.С. Романов

Нормоконтролер  О.В.Соломатова

Красноярск 2021