

Министерство науки и высшего образования РФ  
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  
\_\_\_\_\_ Н.В. Соболева

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный  
туризм

**РАЗРАБОТКА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА НА КУТУРЧИНСКОЕ  
БЕЛОГОРЬЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Руководитель \_\_\_\_\_  
подпись, дата

Н.В. Сурикова

Выпускник \_\_\_\_\_  
подпись, дата

Г.Д. Подкорытов

Нормоконтролер \_\_\_\_\_  
подпись, дата

О.Б. Сагды

Красноярск 2022

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Разработка рекреационного тура на Кутурчинское Белогорье для студентов» содержит 58 страниц текстового документа, 6 таблиц, 15 рисунков, 50 источников.

### ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ТУРИСТСКИЙ ПОХОД, ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ

На сегодняшний день для людей важно внедрять в свою жизнь активную деятельность, применять физические упражнения, закаливание и правильное питание.

В связи с этим мы считаем, что актуальность исследования возможности организации физической рекреации посредством похода выходного дня на Кутурчинском белогорье своевременна и актуальна.

**Объект исследования:** физическая рекреация студентов посредством похода выходного дня.

**Предмет исследования:** организация похода выходного дня на Кутурчинское белогорье для физической рекреации студентов.

**Цель работы:** выявить теоретические и методические аспекты организации физической рекреации студентов посредством похода выходного дня на Кутурчинском белогорье.

В ходе исследования были рассмотрены понятие, сущность физической рекреации, поход выходного дня как средство физической рекреации и его оздоровительный эффект. Был проанализирован туристско-рекреационный потенциал Кутурчинского белогорья, установлено, что местность богата рекреационными ресурсами, туристская инфраструктура развита слабо. Результаты анкетирования подтвердили желание респондентов в участии в рекреационном туре с походом выходного дня на Кутурчинском Белогорье. На основе полученных данных был разработан тур, а также оценена его эффективность для физической рекреации студентов.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Поход выходного дня как средство физической рекреации студентов .....	6
_1.1 Понятие и сущность физической рекреации.....	6
_1.2 Поход выходного дня как средство физической рекреации студентов .....	14
_1.3 Оздоровительный эффект от похода выходного дня для студентов .....	23
2 Организация и методы исследования .....	26
_2.1 Организация исследования .....	26
_2.2 Методы исследования.....	27
3 Разработка похода выходного дня по территории Кутурчинского белогорья для физической рекреации студентов.....	31
_3.1 Анализ туристско-рекреационного потенциала Кутурчинского белогорья	31
_3.2 Выявление потребностей, интереса и возможностей студентов для участия в походе выходного дня на Кутурчинском белогорье .....	35
_3.3 Разработка рекреационного тура для студентов на Кутурчинское белогорье .....	45
_3.4 Апробация рекреационного тура с походом выходного дня на Кутурчиснкое белогорье как средства физической рекреации студентов.....	49
Заключение .....	52
Список использованных источников .....	54
Приложение А .....	59

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире человек зачастую прибывает в стрессовой ситуации. Опасность физической, умственной и психологической перегрузки существует практически постоянно у каждого из нас. Особенно это актуально для жителей городов – стоит выйти за порог дома, и мы сталкиваемся с шумом, пылью, загазованным воздухом и. т. д. [2].

Физическая рекреация представляет собой педагогически организованную двигательную активность, которая выступает в форме действий (оперативная) или в форме деятельности (кумулятивная и компенсаторная), направленную на восстановление оперативно-, хронически- или патологически пониженной работоспособности с применением технологий физической культуры на базе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом [5].

Существуют различные формы физической рекреации – одной из этих форм является поход выходного дня.

Туристский поход – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1–2-х до 15–20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту. Освобождение человека от чувства усталости путем контрастной смены обстановки и вида деятельности – основная задача похода выходного дня [25].

Красноярский край – это кладезь уникальных природных ресурсов, которые можно использовать для физической рекреации. Одним из таких мест является Кутурчинское Белогорье.

В связи с этим мы считаем, что организация физической рекреации посредством похода выходного дня на Кутурчинском белогорье своевременна и актуальна.

**Объект исследования:** физическая рекреация студентов посредством похода выходного дня.

**Предмет исследования:** организация похода выходного дня на Кутурчинское белогорье для физической рекреации студентов.

**Цель работы:** выявить теоретические и методические аспекты организации физической рекреации студентов посредством похода выходного дня на Кутурчинском белогорье.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач:**

1. Рассмотреть поход выходного дня как средство физической рекреации студентов.

2. Проанализировать туристско-рекреационный потенциал Кутурчинского белогорья

3. Разработать рекреационный тур с походом выходного дня на территории Кутурчинского белогорья.

4. Опытным-экспериментальным путем оценить эффективность разработанного рекреационного тура с походом выходного дня по территории Кутурчинского белогорья для физической рекреации студентов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, анкетирование, анализ, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения и приложения, содержит 58 страниц текстового документа, 6 таблиц, 15 рисунков, 50 источников.

# **1 Поход выходного дня как средство физической рекреации студентов**

## **1.1 Понятие и сущность физической рекреации**

Современный индивид все больше осознает значимость активного отдыха. В культуре появляются разнообразные формы физической рекреации. Двигательная активность не только доставляет удовольствие вынужденно обездвиженному работнику и обучающемуся, но и становится одной из ценностей досуга. Физическая рекреация служит новым ценностным ориентиром для разных возрастных групп. Досуг входит в область государственного управления, власть создает условия для физической рекреации с помощью механизмов культурной политики [16; 14; 12].

В обществе возникает запрос на организацию свободного времени, бизнес-структуры формируют институции, которые на коммерческой основе предлагают услуги по физической рекреации.

Огромная роль физической культуры, как части культуры общества имеет большое значение в деле культурного и нравственного воспитания студенческой молодежи. В последнее время предпринимается ряд попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления в общественной жизни страны [3].

Существуют методические и методологические проблемы, определяющие место и значение физической рекреации в сфере физической культуры, которые связаны с неразработанностью понятийного аппарата, содержания, структуры, целей, задач, принципов и закономерностей. Вместе с этим на сегодня недостаточно хорошо исследованы механизмы взаимодействия физической рекреации с другими видами физической культуры.

Интересно отметить, что с латинского «rekreatio» означает возвращать здоровье, силы. В современном понимании рекреация - восстановление сил, освежение, развлечение, отдых, перемена [4].

Существует два вида рекреации: физическая (двигательная), которая

связана с выполнением физических упражнений и интеллектуальная, предполагающая определенные умственные развлечения.

Под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной физической активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Физическая рекреация - одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств.

Многообразие признаков физической рекреации определяет разнообразие её форм: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др [13; 14].

Определяющим признаком физической рекреации принято считать конечный результат её функционирования - создание определенного физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Функциональное значение физической рекреации сводится в основном к воздействию на биологическую природу человека, достижению некой нормы от «нездоровья к здоровью», или поддержанию рабочего состояния организма на заданном уровне. Физическая рекреация связана с упражняемостью, её основными средствами выступают физические упражнения, т.е. она реализуется посредством физкультурной деятельности. Другой рекреационный эффект (познавательный, коммуникативный, развлекательный) достигается как бы подспудно, не является главной целью физической рекреации [11].

Основными видами физической рекреации являются туризм (пеший, водный, велосипедный), пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые подвижные и народные игры, аттракционы и конкурсы, спортивные игры, рыбная ловля, охота. Наиболее типичными средствами рекреации являются народные праздники [8].

Формы рекреационной деятельности многообразны: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная лечебная ходьба, терренкур, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес, по другим живописным местам и т.д [4].

В первую очередь – это организация развивающей, игровой, развлекательной, восстанавливающей деятельности, при ведущем и пронизывающем все другие, когнитивном компоненте деятельности. Во-вторых, это ориентация на оздоровление образа жизни и повышение культуры быта, опора на активное использование новейших достижений биологии, физиологии, психологии, медицины, включающая медикаментозную коррекцию, естественные факторы природы, массаж, механотерапию, трудотерапию, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапию, диетотерапию, при соблюдении лечебного и двигательного режимов.

Основные функции физической рекреации заключаются в организации отдыха (активного или за счет смены деятельности), удовлетворении потребностей в радости, в развлечении (гедонистическая функция) и развитии личности через приобщение к миру разнообразных занятий, знаний и впечатлений. В целом ее назначение в обеспечении оптимального сохранения и совершенствования способности человека к труду и интересам его гармонического развития [10].

Специфические задачи физической рекреации рассматриваются в контексте задач физического воспитания или спорта. В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологическое. Она способствует восстановлению функций организма человека после профессионального труда, оптимизирует состояние его здоровья;

2. Социологическое. Способствует интеграции людей в социальную общность, усвоение социального опыта, культурных ценностей. Процесс социализации в данном контексте включает два плана действий: адаптацию к социуму, функционирующую преимущественно на врожденном механизме самосовершенствования человека, и самоопределение в социуме, определение своего места в нем посредством осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их;

3. Психологическое. Формирует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса. Свободу в данном случае следует понимать в двух измерениях: внешнюю - от принуждения, насилия, давления, запрета и внутреннюю - субъективную, духовную - свободу воли, свободу самостоятельного выбора действий, свободу творчества. Разумеется, между этими измерениями свободы существует взаимосвязь, а не противоречивость;

4. Эстетическое. Ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

При этом каждый из компонентов таких как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация должен иметь разработанную теорию, методiku, организацию, структуру, функции и задачи [23].

Важно отметить, что физическая рекреация позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Это может удовлетворяться на групповых и индивидуальных потребностях молодежи и относительно свободной формой двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и

устойчивости её к различным нагрузкам [6].

В заключении можно отметить, что совершенствование процесса управления рекреационной двигательной активностью студенческой молодежи, является одной из актуальных проблем исследования в теории и методике физической культуры. Успешное и повсеместное ее внедрение будет содействовать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных качеств, морфофункциональных показателей, повышению уровня здоровья студентов [27].

Современный метод организации физической рекреации в вузе основан на создании авторских рекреационных программ для студентов. Эти программы, как правило, основаны на имеющейся материально-технической базе конкретного вуза, и активности, и направленности основной деятельности студентов.

В отдельных вузах имеются базы отдыха в пригородной зоне для проведения рекреационных мероприятий, но вузы, не имеющие подобных объектов, располагают спортзалами, спортплощадками, бассейнами и оздоровительными центрами. Учет имеющихся возможностей помогает в разработке, комплектации и построении программ физической рекреации [24].

Основам физической рекреации студентов для восстановления работоспособности и снятия утомления следует отнести следующие положения [1]:

- 1) построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;

- 2) разработка валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения;

- 3) совместную творческую деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и

администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;

4) использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента [26].

Так же стоит отметить режим дня. Режим дня – это распределение времени на все виды жизнедеятельности и отдыха в течение суток в соответствии с индивидуальными особенностями, спецификой профессиональной деятельности и семейным статусом.

Рациональный режим дня предполагает соблюдение определенных гигиенических принципов:

- строгое соблюдение режима дня, недопустимость частых его изменений, постепенность при переходе к новому режиму;
- обязательный учет возрастных особенностей организма в осуществлении любых видов деятельности и отдыха;
- соответствие характера и длительности различных видов деятельности функциональным возможностям организма;
- организация отдыха, обеспечивающего полное восстановление всех физиологических систем организма;
- рациональное распределение компонентов режима дня в течение суток, их смена и чередование.

Рационально построенный режим дня должен обеспечить достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности, предупреждение развития утомления, высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования и повышение общей сопротивляемости организма. Режим дня студентов является важным фактором успешной адаптации к сочетанным воздействиям умственных и физических нагрузок. Макулина О.А. в своем исследовании отмечает что 8,3% испытывают недостаток сна. Кумулятивный эффект утомления, приобретенного в результате нерационально составленного режима дня, будет снижать работоспособность и конкурентоспособность студентов [15;23].

В процессе рекреационных мероприятий студентам необходимо учитывать:

1) разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий;

2) комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого человека;

3) непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;

4) социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;

5) возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей бытовой и трудовой деятельности;

6) применяемые средства физической рекреации, к которым относятся: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия, при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств в физической рекреации, все же одними из основных являются физические упражнения и двигательные режимы;

7) назначение форм занятий физическими упражнениями, среди них следует выделить:

Утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес, по другим живописным местам и т.д.;

8) использование указанных форм занятий можно проводить индивидуальным, мало групповым (4-6 чел.) и групповым (12-15чел.) методами [20].

По мнению В.А. Горового существует три основных аспекта специфики жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационно-оздоровительной направленности – вводная, основная и переходная [8].

Вводная – подразумевает подготовку организма к предстоящему дню, учебе, определенной работе, занятиям спортивной или иной деятельностью по интересам. Переход организма от состояния пробуждения и полного покоя к состоянию активации различной направленности. Характерная черта вводной формы специфики жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием видов рекреационной направленности заключается в этапном переводе организма из состояния покоя в состояние физической и умственной активности с использованием гигиенических средств (бодрящей и тонизирующей направленности) и реабилитационно-профилактических методов, включающих занятия физическими упражнениями.

Основная форма – непосредственные занятия выбранными видами рекреационной деятельности (всеми доступными видами и типами рекреационной деятельности, описываемыми выше или представленными материально-технической базой конкретного вуза) для восстановления работоспособности и снятия утомления [11].

Переходная форма специфики жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационной направленности включает мероприятия направленные на постепенное снятие активности и перевод организма к спокойному состоянию для скорейшего засыпания, сюда относятся гигиенические средства (успокаивающей и расслабляющей направленности).

В классификации физической рекреации студентов В.А. Горовой выделил 5 форм, которые различаются по времени в режиме дня (учебное и вне учебное), по регулярности (регулярные и эпизодические), по направленности (развитие физических или социокультурных качеств), по виду управления (организованные и самодеятельные) и способу организации (групповые и индивидуальные) [8].

В заключении можно отметить что физическая рекреация в жизни студентов необходима для более продуктивного обучения и жизнедеятельности в принципе. Следовательно внедрение рекреации в жизнь студентов будет способствовать улучшению физического и психологического их состояния и уровня здоровья.

## **1.2 Поход выходного дня как средство физической рекреации студентов**

В методических указаниях А.В. Ложкина определяет туристский поход как прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательными исследовательскими, рекреационными, спортивными целями» [17].

В ГОСТ Р 53522-2009: Туристские и экскурсионные услуги. Основные положения оригинал документа мы можем узнать, определение туристского похода звучит как вид путешествия, осуществляемого пешком или активными способами передвижения по определенному маршруту, под руководством квалифицированных специалистов или самостоятельно (силами и средствами самих участников похода)» [1].

По словарю Д.Н. Ушакова, маршрут – это заранее намеченный путь следования с указанием основных пунктов [41].

В ГОСТ Р 50681-2010: Туристские услуги. Проектирование туристских услуг дано определение туристскому маршруту: «туристский маршрут (трасса туристского похода) - это маршрут следования туристов (экскурсантов), разработанный в соответствии с требованиями безопасности и включающий посещение различных исторических мест, культурных объектов, природных ландшафтов и т.п. в культурно-познавательных, оздоровительных, спортивных и других целях» [2].

М.А. Миронов утверждает что «Поход выходного дня – это доступный

вид туристского похода. Продолжительность похода выходного дня от 1 до 3 суток. Такие походы можно организовать и во время учебного года, например, на выходных. Походы выходного дня – это своеобразные мини-путешествия, служащие для отработки каких-либо полезных в походе навыков, тренировки скорости постановки, сборки и организации бивака, повышения выносливости, привыкания к весу рюкзака и проверки участников на совместимость, а также получения новых знаний об окружающей среде»[23].

Пеший туризм - чаще всего первый вид, с которого начинается увлечение туризмом, самый легкий и доступный, организация которого не представляет большой сложности. Группа средней подготовленности (4 – 12) человек может проходить в день 25-30 км.

С.В. Седоченко считает, что подготовку к проведению похода рекомендуется осуществлять в соответствии с планом, включающим несколько пунктов [37].

1. Постановка цели похода.
2. Разработка маршрута.
3. Изучение района похода.
4. Подбор группы и распределение должностей.
5. Оформление маршрутных документов.
6. Организация питания.
7. Подбор снаряжения.

Ссылаясь на мнения нескольких авторов, мы определили главные пункты подготовки к проведению похода выходного дня:

Первый пункт - постановка цели похода. Так в первом пункте, а именно, поставка цели, важно учесть, что походы ВД могут быть учебно-тренировочные, спортивные, ознакомительный, исследовательский, оздоровительный, и др. Этим и определяется их цель, считает А.В. Джумаев [11].

Второй пункт - разработка маршрута. По мнению В.П. Виноградова в этот раздел входят: подбор маршрута – маршрут подбирают в зависимости от цели похода, например, маршрут ознакомительного похода может быть не

сложным, но прокладываться вблизи интересных объектов, памятников природы или по экологической тропе. Маршрут обязательно выбирается с учетом физической подготовленности команды. Следующее в данном этапе - составление нитки маршрута. Нитка маршрута – это перечисление всех основных топонимических пунктов [3].

Третий пункт – это изучение района похода. Руководитель обязан быть заранее осведомленным о выбранном районе. Если маршрут новый для руководителя, то он обязан собрать максимальное количество информации по данной местности, при этом рекомендуется подключить участников похода [3].

Четвертый пункт – подбор группы и распределение должностей. Количество участников должно быть определено заранее руководителем. Набор туристов в поход выходного дня может производиться как среди участников которые регулярно занимаются в туристско-краеведческих объединениях, так и по объявлению но только на добровольной основе. Если поход выходного дня продолжительностью более одного дня, тогда следует распределить походные должности: заведующего питанием, заведующего снаряжением, штурмана, медика, фотографа и.т.д. – так считают авторы М.М. Бостанджогло, А.Г. Нагорный и А.И. Трегуб [22;24;43].

Пятый пункт - оформление маршрутных документов. В.П. Виноградов считает, что эта процедура необходима, если поход не является самостоятельным. Руководитель должен оформить документы подтверждающие нахождения на маршруте а именно маршрутный лист в котором указываются следующие сведения: название учреждения или организации, ведущую группу, нитка маршрута, продолжительность в днях с указанием дат, протяженность в километрах, план-график похода, информация об участниках, медицинский допуск для каждого из участников, ФИО руководителя и его заместителей [3].

Шестой пункт - это организация питания. Вопрос питания в однодневном походе решается довольно просто, для него достаточно одного серьезного приема пищи (обед) и по пути группа может устроить 1-2 легких перекуса.

Руководитель организует приготовление горячего обеда. В непродолжительном

походе можно обойтись большим перекусом без разведения огня. Для походов продолжительностью более одного дня необходимо составлять походное меню, рекомендуется делать это с участниками похода, чтобы учесть все вкусовые предпочтения. Важно отметить, что в туристских походах недопустимо употребление алкоголя. Кроме указанных критериев, район похода должен содержать достаточное количество источников чистой воды для организации питания – считает А.И. Трегуб [43].

Седьмой пункт – подбор снаряжения. Ссылаясь на работы С.В. Мозгляковой, данный пункт можно разбить на групповое и личное снаряжение. К групповому снаряжению относятся предметы, которыми может пользоваться вся группа, а именно: тенты, посуда для приготовления пищи, костровой инвентарь, медицинская аптечка, ремонтный комплект, веревки и др. Личное снаряжение - это экипировка каждого члена группы,

1. Рюкзак (или заплечная сумка, ранец). Накидка (плащ) от дождя, ветра (из полиэтилена, ткани с водоотталкивающей пропиткой).

2. Коврик для сидения (около 30см х 20см – из пенопласта, полиуретана).

3. Спортивный костюм (легкий, желательно – х/б). В очень жаркую солнечную погоду – светлая рубашка х/б с длинным рукавом и брюки (не шорты), носки – х/б, без грубых швов.

4. Ботинки туристские или кроссовки – удобные. При планировании переправы вброд – запасная обувь (кеды, сандалии спортивные).

5. Запасные вещи (в рюкзаке, в отдельном пакете)

6. Головной убор (панама, бейсболка).

7. Очки солнцезащитные.

8. Кружка (желательно металлическая), ложка, нож (зачехленный), спички (в герметической упаковке). Миска эмалированная, из пластика (если планируется готовить горячий обед).

9. Блокнот, карандаши, фломастеры (для путевых записей, рисования); с разрешения руководителя: фотоаппарат, бинокль.

10. Медицинская аптечка (бинт стерильный, лейкопластырь, индивидуальные лекарства по медицинским показаниям), туалетная бумага; салфетки одноразовые, репелленты» [21].

Снаряжение следует подбирать рационально, так как для однодневного похода выходного дня палатки не нужны. Особое внимание следует уделить одежде и обуви. Одеваться в поход нужно по погоде, чтобы в летнюю погоду не допускать перегрева, зимой – переохлаждения [10].

Также С.В. Мозглякова. считает, что время и место сбора группы для выхода на маршрут должны быть объявлены участникам заранее. Обязанность руководителя – предусмотреть возможность корректировки сбора в зависимости от прогноза погоды, изменений в транспортной схеме и составе группы и прочих обстоятельств.

По ее мнению время сбора должно назначаться с запасом, не менее чем за 15-30 минут до отправления транспорта. Руководитель вправе не разрешить участие в походе лицам, не подготовленным, по его мнению, к данному маршруту (с явными признаками нездоровья, одетыми и обутыми не по сезону и т.п.) [21].

Допускает ошибку тот, кто считает, что в организации движения в пеших и горных походах все просто.

От правильной организации движения туристов на маршруте зависят ритмичность работы организма, правильная дозировка нагрузки, четкость в действиях группы, безаварийность похода [19].

Задача организатора - задавать выгодный темп движения (ориентируясь на темп движения самого слабого).

Замыкающим назначается физически сильный участник похода. Его задача следить за отстающими, помогать уставшим, вовремя подавать ведущему сигнал остановки, если имеется необходимость [15;12].

Тип движения по разным дорогам отличается. По ровной дороге группа двигается, не растягиваясь, не опережая ведущего, не отставая от замыкающего, тогда как, по горной тропе, по склонам группа двигается

колонной по одному, не отрываясь друг от друга, что способствует облегчению продвижения группы.

Через 10 минут после выхода на маршрут важно сделать технический привал. Десять минут движения позволят каждому почувствовать результат допущенной ошибки и устранить ее во время технического привала.

В зависимости от рельефа местности, от физической подготовки, такие привалы рекомендуется делать через 40-50 минут. Во время преодоления высоких подъемов привалы делаются через каждые 15-20 минут, не снимая рюкзака. Применение «минут отдыха» тормозит усталость, а их исключение, особенно в первый день похода, вызывает быстрое утомление. Длительность привала варьируется от 5 до 10 минут [4].

А.Г. Нагорный считает, что во время похода важно следить за особенностью шага группы. На подъемах шаги частые, но короткие, в отличие от длины шага на ровной местности. Это позволяет сохранить ритмичность дыхания. Что касается скорости движения, то во время движения по пересеченной местности скорость сокращается на одну треть, а при движении по сильно пересеченной местности – на половину и больше. Длина шага в этом случае укорачивается больше чем на половину. Двигаться нужно медленно, ритмично, постепенно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

«Здесь важна правильная техника ходьбы: шаги примерно одинаковой длины, с одинаковой частотой, в результате чего скорость передвижения по ровному месту становится постоянной. Она-то и регулирует величину нагрузки на организм.

В случае образования в колонне туристов разрыва необходимо остановиться, дать возможность отстающим подтянуться.»

Нередко в самостоятельных туристских походах происходят несчастные случаи. В связи с чем, главной мерой безопасности в туристских походах – дисциплина. Плохая дисциплина участников похода представляет большую угрозу всей команде, считает А.Г. Нагорный [24].

Недисциплинированность и низкая сознательность выражаются в

спонтанном изменении утвержденного маршрута. Согласно статистике практически 15% всех несчастных случаев происходят именно по данной причине. При этом группа оказывается в таких ситуациях, когда она совершенно не готова для прохождения тех или иных участков маршрута (снежно-ледовых или скальных перевалов)[24].

Другой причиной появления угрозы является грубое нарушение режима, графика движения, контрольных сроков, из-за этого происходит туристский травматизм в спортивном туризме (18%). Также стоит помнить, что строго запрещается движение групп в темное время суток, и в тумане.

Заранее (на этапе подготовки) нужно предусмотреть и место для ночлега. Лагерь разбивается до наступления темноты, поэтому группа должна успеть закончить передвижение и оставить время для установки лагеря.

Соловьев С.С. в своем учебном пособии «Безопасный отдых и туризм» пишет: «Выбирать место для бивака нужно в соответствии с основными требованиями, главное из которых - безопасность: оно не должно располагаться у подножья осыпного склона, слишком близко к линии морского прибоя и в зоне прилива, при установке палаток в лесу необходимо следить, чтобы над ними не стояли трухлявые, сухие, надломленные стволы или крупные ветви деревьев. Место для бивака должно быть сухим, защищенным от сильного ветра и в то же время достаточно продуваемым, чтобы там не было большого количества комаров и гнуса, с достаточным количеством топлива, близ пригодной для приготовления пищи и умывания воды. Предпочтительнее устраивать лагерь на берегу реки или ручья выше населенного пункта по течению реки, около родника, чем вблизи водоема со стоячей водой» [36].

В 2-3-хдневном походе М.М. Бостанджогло рекомендует придерживаться общепринятой среди туристов суточной формулы 8+8+8 (8 часов – движение по маршруту, 8 часов – бивачные работы утром, в обед и на ночлеге, 8 часов - сон). Экономия времени может быть за счет сокращения бивачных работ, таким образом участники похода будут иметь возможность увеличить время для ночного отдыха или иметь его стратегический запас для прохождения сложных

и протяженных участков пути [22].

Все бивачные работы – выбор места для лагеря, установка палаток и тентов, разведение огня и приготовление пищи и т.д. – должны происходить под контролем руководителя и его помощников. «Руководитель распределяет обязанности в группе, не допуская безделья и неорганизованности, указывает, откуда должна быть взята питьевая вода, определяет место для умывания, набора воды и мытья посуды, туалета, а также место для костра, соблюдая все противопожарные меры» - считает, М.М. Бостанджогло [22].

В походе с костром руководитель распределяет обязанности по заготовке топлива, разведению огня и приготовлению пищи между всеми участниками похода. В своем методическом пособии М.М Бостанджогло пишет о том, что «умения и навыки в этой области должен приобрести каждый турист, поэтому в случае походов выходного дня с несколькими приемами пищи рекомендуется делить группу на звенья дежурных, с одной стороны, чтобы все могли пройти тренировку костровых работ, с другой стороны, таким образом обеспечивается более эффективное разделение труда в туристском лагере» [22].

При устройстве костров соблюдаются следующие условия:

- запрещается разводить костры в парковой зоне, скверах, в зонах массового отдыха;
- костры должны устраиваться в отдалении от деревьев и кустарников, чтобы их корни и кроны не были повреждены;
- костры желательно разводить на старых кострищах;
- если костер разводят на новом месте или в лесу/ на торфяной местности, следует учитывать все меры безопасности [13];

Перед уходом с привала участникам похода нужно убрать за собой мусор; Закончив уборку, необходимо тщательно погасить костер, разворошив угли, полив их водой или засыпав песком, в зимнее время – снегом, перекопать кострище и уложить на место снятый дерн [13].

Руководитель походов выходного дня несет на себе ответственность за безопасность похода, за здоровье и даже жизнь участников похода, за охрану

природы, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы.

Поэтому руководитель должен обладать такими качествами, как: культурность, дисциплинированность, инициативность.

По мнению Ю.Н. Федотова в обязанности руководителя похода выходного дня входят:

1. До начала похода нужно: обеспечить комплектование группы с учетом интересов, туристской квалификации, физической и технической подготовленности учащихся, организовать всестороннюю подготовку участников похода, организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, ознакомиться с районом похода, разработать маршрут и график и ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода.

2. В походе: строго соблюдать утвержденный маршрут, принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе, информировать ближайшие гидрометеорологические станции и местные органы власти об опасных природных явлениях, делать отметки в маршрутных документах о прохождении маршрута [42].

У участников похода также есть обязанности и права, которые обозначил в своем учебнике «Спортивно-оздоровительный туризм» Ю.Н. Федотов.

Обязанности участника похода:

- активно участвовать в подготовке, проведении туристского похода и составлении отчета о нем (паспорта, репортажа, отзыва, фотоальбома и т.д.);
- строжайше соблюдать дисциплину и правила техники безопасности;
- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его помощника (заместителя);
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

Права участника похода:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;

- участвовать в выборе и разработке маршрута, в подготовке к походу;

- выйти из группы до похода, предупредив руководителя [42].

В турпоходе одновременная работа разнообразных мышечных групп сочетается с большим влиянием окружающей среды на внешние органы чувств, создает дополнительные очаги сенсорной области коры головного мозга, в результате чего улучшается функциональное состояние двигательных центров. Готовый маршрут должен способствовать наиболее эффективному, без лишних физических, организационных, финансовых затрат, их достижению [17].

Таким образом, правильное распределение нагрузок и их оптимальный уровень – залог успешности похода и достижения цели подобного мероприятия, то есть полноценного восстановления работоспособности людей. Поход выходного дня выступает отличным способом восстановления трудоспособности у людей, ведущих малоподвижный образ жизни [14].

### **1.3 Оздоровительный эффект от похода выходного дня для студентов**

Рекреационные мероприятия туристкой направленности, как правило, осуществляются для расширения кругозора, знакомства с окружающей природой, с историческим наследием или жизнью местных жителей (аборигенов). Такие походы организовываются как в районы с сохраненным экологически чистым ландшафтом, озером, рекой, так и в регионы с высокоурбанизированными и технологически современными достопримечательностями и даже в места с заброшенной, но ранее активно развиваемой инфраструктурой (территории заброшенных городов, заводов, шахт и пр.) [3].

Походы выходного дня отлично влияют на здоровье, например, способствуют профилактике заболеваний сердечнососудистой системы, особенно у лиц умственного труда.

По определению ВОЗ «здоровье – это состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [5].

Физическое здоровье – это состояние, характеризующееся оптимумом в энергозатратах при различных режимах функционирования и при условии сохранности морфофункциональной природы организма [27].

Тарасов А.Е., к.п.н., доцент кафедры ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К. Аммосова считает что: «Различные виды туризма должны занять достойное место в арсенале средств профилактики сердечнососудистых заболеваний. В отдельных случаях они могут быть даже более предпочтительными, чем бег и некоторые другие распространенные виды оздоровительной физической культуры» [6].

Исследованиями М.Е. Маршака и ряда современных ученых показано, что пребывание человека на средних высотах с умеренно сниженным содержанием кислорода в атмосферном воздухе в сочетании с повторно выполняемой физической нагрузкой приводит к выраженным положительным сдвигам в организме – перестройке газообмена и кровообращения в легких, тренировке и адаптации функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем в ответ на изменившиеся условия жизнедеятельности [21].

Так же длительные физические нагрузки, связанные с занятием туризмом, являются средством компенсации двигательных ограничений, которые возникают при заболевании костей и суставов, поэтому туристские походы могут быть использованы при реабилитации некоторых заболеваний [21].

Оздоровительный эффект занятий спортивно оздоровительным туризмом значительно возрастает благодаря тому, что проводятся они главным образом в экологически более чистой загородной лесной или городской лесопарковой местностях. При этом создаются уникальные условия для использования целого комплекса целебных оздоровительных факторов природной среды. Прежде всего происходит насыщение организма свежим, чистым воздухом. При физической нагрузке интенсивность этих очищающих организм процессов

резко повышается. Именно естественно очищенный, свежий воздух является основой здоровья, поскольку в нем современный человек испытывает постоянно растущий дефицит [36].

Наряду с положительным влиянием на физическое здоровье, пеший туризм позитивно влияет на психическую составляющую человека, что определенно очень важно.

Психическое здоровье по определению ВОЗ – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество [4].

Даже во время одного похода происходит существенная психическая разгрузка. Звуки природы: шум ветра, журчание ручья, пение птиц благотворно влияют на снижение стресса.

Группа исследователей из Университета Мичигана, Карлтонского университета и Университета штата Колорадо совместно со Службой национальных парков США, проанализировав 18 исследований, пришли к выводу, что звуки природы: уменьшают стресс и боль, улучшают когнитивные возможности организма, повышают настроение, пение птиц помогает облегчить стресс и раздражение, звуки воды усиливают положительные эмоции, такие как спокойствие, осознание и расслабление повышается умственная работоспособность [23].

Умственная работоспособность – это – способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнить в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта [24].

Также походы выходного дня влияют на выработку эндорфинов — гормонов счастья. И даже улучшают творческие способности, увеличивая творческую активность на 60% — это доказали ученые из Стенфордского университета в своем исследовании [31].

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

На первом этапе, который проходил с декабря 2020 по апрель 2021 года, был проведен анализ литературных источников. Всего в работе было изучено 50 источников, касающихся походов выходного дня и рекреации. В ходе проведения литературного обзора были изучены основы физической рекреации студентов, понятие сущность физической рекреации, методика организации и проведения похода выходного дня, польза похода выходного дня. В результате удалось оценить степень изученности данной темы и прийти к выводу о необходимости исследования походов выходного дня как средство физической рекреации студентов.

На втором этапе, с декабря 2020 по апрель 2021 года, был проведен анализ туристско-рекреационного потенциала Кутурчинского белогорья по следующим параметрам: природные достопримечательности белогорья, условия, возможности и средства, пригодные для формирования туристско-рекреационного продукта.

На третьем этапе, который проходил с 28 ноября по 8 декабря 2021 года, было проведено анкетирование, которое помогло оценить потребности, интерес и возможности студентов в участии в походах выходного дня на Кутурчинском белогорье для разработки программы содержания похода. На этом этапе применялись методы – анкетирование и математическая обработка полученных результатов. Анкетирование проводилось среди студентов – различных регионов, в нём приняло участие 98 респондентов различного возраста, опыта, уровня подготовленности и спортивного мастерства. Анкетирование проводилось дистанционно с использованием гугл форм. Результаты анкетирования обрабатывались с помощью определения процентной распространенности вариантов.

На четвёртом этапе была разработана программа тура в период с 1 по 20 мая. Программа тура включала в себя: маршрут, содержание тура,

развлекательную программу, трехразовое питание, дополнительные услуги. А также была рассчитана стоимость тура.

На пятом этапе был проведен педагогический эксперимент – с 3 по 5 июня 2022 года, по результатам которого оценивалась эффективность похода выходного дня как средство физической рекреации студентов.

Планирование похода осуществлялось на территории Кутурчинского белогорья по маршруту «Кутурчинские столбы». Группа совершила поход протяженностью 12 км.

Для оценки эффекта от участия в походе выходного дня использовались следующие методы контроля: САН (самочувствие, активность, настроение) для оценки психоэмоционального состояния и Руфье для оценки скорости восстановительных процессов в организме. Количество участников эксперимента – 15 человек в возрасте 18-20 лет.

## **2.2 Методы исследования**

В работе, для решения поставленных задач был применён комплекс методов, обеспечивающий информативность и объективность исследования:

**Анализ литературных источников.** Данный метод позволил изучить качественные характеристики изучаемого материала. Для обоснования актуальности выбранной темы и рассмотрения основных вопросов, связанных с темой работы. Были проанализированы: походы выходного дня в жизни студентов, влияние пешего похода на физическую активность, основы туризма, психолого-педагогические основы физической рекреации.

Метод заключается в анализе источников различных типов: учебники, монографии, научные статьи, диссертации. Цель метода – представить объективный анализ имеющихся по конкретной проблеме литературных данных. Изучение литературных источников требует, прежде всего, их подбора по конкретной тематике исследования

**Анкетирование.** Данный метод применялся для Оценки потребности,

интереса и возможности студентов в участии в походах выходного дня на Кутурчинском белогорье для разработки программы содержания похода, а также определения их эффективности в деятельности студентов различного возраста, опыта, уровня подготовленности и спортивного мастерства.

Для этого была составлена комбинированная анкета, включающая в себя 22 вопроса открытого, закрытого и полужакрытого типа, разработана и распространена с помощью гугл форм.

Для исследования был выбран тип выборочного исследования, которое представляет собой способ систематического сбора данных о поведении и установках людей, посредством опроса специально подобранной группы респондентов, дающих информацию о себе и своем мнении.

**Анализ туристско-рекреационного потенциала** Кутурчинского белогорья. Анализировался факт наличия объектов разных категорий и имеющаяся туристская инфраструктура по следующим пунктам: транспортные объекты, экологические объекты, рекреационные объекты, объекты проживания, объекты питания, информационные объекты, культурно-развлекательные объекты.

**Педагогический эксперимент** – специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

По цели исследования нами был выбран констатирующий эксперимент. По степени изменения условий – естественный. По осведомлённости исследуемых эксперимент был открытый, это придает участникам работы активности и сознательности. По направленности – сравнительный, по логической схеме доказательства – прямой.

Педагогический эксперимент проводился с целью оценки эффективности похода выходного дня как средство физической рекреации студентов.

В работе были использованы **методика САН и проба Руфье**. Для оценки функционального состояния участников рекреационного тура использовался

метод Руфье, который позволял определять не только переносимость физической нагрузки, но и функциональный статус участников.

Метод Руфье. В положении сидя, в условиях покоя измеряется частота пульса за 15 секунд (P1), затем испытуемый выполнит 30 приседаний за 30 секунд (нагрузка субмаксимальной интенсивности). Сразу после окончания приседаний измеряется пульс за 15 секунд (P2). Такое же измерение проводится через 1 минуту после нагрузки (P3).

Индекс Руфье (ИР) вычисляется:  $ИР = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$ , где ИР – индекс Руфье, а P1 , пульс в покое за 15 с, P2 , P3 – пульс за 15 с сразу после нагрузки и через 1 мин отдыха. ИР ранжировался с использованием оценок: – если ИР меньше 0 – функциональное состояние участников и переносимость физической нагрузки оценивается на отлично; – от 0 до 5 – хорошо; – от 6 до 10 – удовлетворительно; – от 10 до 15 – слабое; – свыше 15 – неудовлетворительно.

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарай, М.П.Мирошниковым в 1973 г., авторы описывают методику так: «Три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение. Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня.

Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. 1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение 3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое. 5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение. Типовая карта методики САН представлена в приложении А.

**Метод математической статистики.** Чтобы определить значимость различий результатов начального и итогового среза мы использовали методы математической статистики – U-критерия Манна-Уитни, который является модернизированным показателем t-критерия Вилкоксона, но позволяет брать в расчет 60 показателей ( $n_1, n_2 \leq 60$ ). Критерий (непараметрический статистический) применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Алгоритм расчета: 1) расставить ранги всем полученным в ходе исследования значениям по каждому показателю сравнения; 2) найти суммы рангов в каждом измерении, вычислить по формуле  $U_{расч}$  и 3) сравнить полученное значение  $U_{расч}$  с табличным критерием  $U_{табл}$ , сделать вывод.

Для проверки одностороннего критерия выбираем  $U$  минимальное и сравниваем ее с критическим значением  $U_{табл}$  для  $n_1 = n_2 = 60$  и соответствующего уровня значимости (приведены в таблице 2).

Результаты сравнения срезов в начале и конце исследования имеют значимые различия при  $P < 0,01$  (вероятность ошибки 1%) в значениях.

### **3 Разработка похода выходного дня по территории Кутурчинского белогорья для физической рекреации студентов**

#### **3.1 Анализ туристско-рекреационного потенциала Кутурчинского белогорья**

В Красноярском крае расположен крупный массив Восточных Саян. Самый крайний хребет – Кутурчинское белогорье. Место не самое популярное, но поклонники активного отдыха добрались и туда.

Кутурчинское белогорье – горный хребет протяженностью 80 км. Максимальная точка – 1876 метра над уровнем моря, гора Алат – 1765.

Хребет находится между рекой Маной и её правым притоком Миной в Партизанском районе Красноярского края.

Приезжают сюда ради единения с природой, сплавов, горных прогулок.

Климат здесь резко континентальный: холодная зима и жаркое лето. Средняя температура зимой - 30°C, а летом температура доходит до +19°C. С июня до сентября Кутурчинское белогорье становится не слишком белым, но полное отсутствие снега не наблюдается.

Наиболее приближенные к Кутурчинскому Белогорью следующие населенные пункты: станция Мана, поселки Хабайдак, Ивановка, Кутурчин.

*Транспортная инфраструктура.* Существует два способа доехать до Кутурчинского белогорья

1) Расстояние от Красноярска до района 250км, около 3 часов на автомобиле и 30 минут пешком. Из Красноярска нужно следовать по трассе М53, потом повернуть в сторону Шалинского. Путь пролегает мимо Нарвы, Выезжего лога. Конечной точкой автомобильной части маршрута является деревня Кутурчин. Отсюда начинается путь пешком. Он пролегает через заросли елей, берез и осин. Тропа, хотя и хорошо заметная, местами сильно поросла травой. Встречаются участки бурелома. Предстоит переправиться через Ангул. Дальше дорога пролегает по курумнику (обильные скальные

осыпи) и проводит на вершину.

2) Садимся в Красноярске на электричку до станции «Мана» и едем 5 часов 20 минут. Цена билета: 400 рублей. Электричка ходит только по субботам и воскресеньям и прибывает в 15:08. Выбрав этот вариант, от станции придется идти несколько часов до начала пути к Белогорью. Прямо от здания вокзала идём в направлении новой школы-интерната, огибаем ее слева и выходим на проселочную дорогу, ведущую от станции Мана в поселок Хабайдак. За посёлком будет развилка, никуда не сворачивая идём прямо. Пройдя около 5 км, подходим к следующей развилке, поворачиваем направо, а через 500м налево. Через 1 км подходим к избушке, где можно остановиться на ночь, именно с этого места и начинается восхождение на Кутурчинское нагорье.

Белогорье богато своими рекреационными ресурсами: реками, горами и озерами.

На нескольких холмах, среди сказочного леса, разбросано несколько сотен скал-останцев. Помимо поклонников восхождений, мистики или отдыха на природе, сюда любят приезжать и приверженцы водных сплавов в Красноярском крае.

*Водные ресурсы.* С южной стороны массив опоясывает Мана. В этой местности река бурная, порожистая, течет с издалека слышным шумом. По северным склонам бежит небольшая речка Ангул. Она впадает в Ману у западной части Белогорья. В этой части Маны есть три внушительных порога: Соболиный, Труба и Большой Манский.

Также на белогорье протекают река Рыбная и правый приток Мины.

На Кутурчинском белогорье находится озеро Атласное. По одной из гипотез, оно появилось в результате падения метеорита. С чем связано такое необычное название, неизвестно.

*Горные ресурсы.* Белогорье состоит из нескольких хребтов и горных плато. Имеются скальные выходы, известные как Манские столбы. Высота столбов достигает 50 метров, столбы покрыты мхом и лишайником. Г.И. Погребной считает « Каменные образования имеют не природное

происхождение, а являются остатками древних народов Атлантов и Гибербореев.». Так же сторонники этой версии утверждают что столбы – это разрушенные стены сооружений а принцип такого положения камней объясняют технологией строительства известной еще с давних времен.

Много каменных осопей – курумника.

Скальные выходы имеют магматическое происхождение. Многие из них получили наименования в честь народностей, когда-то населявших этот край, - Юргинские, Алгинские, Чанские, Зайские. Оронимы имеют тюркское происхождение. Некоторое останцы туристы нарекли по-своему, например, Кузнец или Лебедь.

*Растительные ресурсы.* Из флоры в данной местности произрастает темнохвойная тайга, много ягодников и мха, в основном произрастает черника, а выше 1500 м – кедрово-пихтовое редколесье, так же встречаются участки тундры. Там же произрастают жарки, которые включены в Красную книгу Красноярского края. В самой нижней части — тайга, состоящая из различных пород деревьев и густой травы.

*Ресурсы животного мира.* Из фауны в данном районе обитает достаточно много различных видов животных: бурый медведь, марал, косуля, олень, россомаха, лисы, соболь, белка, рысь, кабарга, а также различные виды птиц – глухарь, рябчик, куропатка, кедровка. Всего насчитывается около 200 видов и подвидов птиц и 45 видов млекопитающих. В реках и озерах водится до 22 видов рыб.

Хребет сложен из вулканической породы образованной после извержения магмы. Кутурчинское белогорье состоит преимущественно из средневысотных горных хребтов, глубоких речных долин.

Плоские поверхности характерные для более восточных районов, встречаются здесь лишь в виде небольших останцев и участков водораздельных белогорий.

*Туристская инфраструктура.* На данной территории имеется множество маршрутов. Самый популярный – это маршрут на Столбы. Менее популярные

маршруты: на «Озеро Атласное», на вершину «Алат», так же есть маршрут на скалу «Мальвинка», местные называют это место «Правый Чалпан», и маршрут на «Минскую Петлю».

Инфраструктура на Кутурчинском белогорье развита плохо. В деревне Кутурчин, постоянное население на 2010 год составляло 27 человек. Ближайший продуктовый магазин находится в соседней деревне «Мина». Топливо местные жители тоже вынуждены привозить из других более крупных населенных пунктов. В деревне Кутурчины имеется две туристической базы, одна из которых «Геосферы» на которой имеется электричество, уличный санузел, так же баня. На второй базе имеется 3 домика, в которых проведены электричество и интернет, есть баня, санузел на улице.

Историко-культурных достопримечательностей совсем немного.

В 1968 году на территории Манского района проходили съемки х/ф «Хозяин тайги», с участием Владимира Высоцкого. В память о съемках в поселке Выезжий Лог, стоит камень-памятник В.С. Высоцкому, открытие которого состоялось 28.07.1996 г. На памятной доске изображение Высоцкого и слова из песни "Протопи ты мне баньку по-белому".

Некоторые исследователи уверены, что скальные выходы Белогорья имеют не природное происхождение, а являются остатками древней цивилизации. Сторонники этой версии приводят доводы, что многие скалы похожи на разрушенные стены сооружений, а принципы сложения камней полностью соответствуют известным еще с древнейших времен технологиям строительства, применяемым в разных частях света. В связи с этим о данном месте сложено немало легенд и сказаний. Например, по одной из легенд, в районе Кутурчинского Белогорья затерян настоящий каменный город - рукотворное чудо древних людей, сравнимое со Стоунхенджем.

### 3.2 Выявление потребностей, интереса и возможностей студентов для участия в походе выходного дня на Кутурчинском белогорье

В современном мире у студентов достаточно активный и трудозатратный режим, много умственных и физических нагрузок, поэтому у них возникает необходимость пребывания в уединенных природных местах с целью восстановления физических и ментальных сил. Таким местом на наш взгляд может стать Кутурчинское белогорье. Возможность организации походов по территории Кутурчинского белогорья как средство физической рекреации. Нами было проведено анкетирование для выявления потребности, интереса и возможности студентов в участии походов выходного дня как средство физической рекреации на Кутурчинском белогорье с помощью информационно компьютерной сети «Интернет».

В данном анкетировании приняли участие 98 респондентов, нами были получены следующие даны. В нашем опросе приняли участие мужчины (36,7%) и женщины (62,2%).

Также опрос прошли респонденты разной возрастной категории. Большинство опрошенных (54,1%) в возрасте от 18 до 20 лет, 36,7% опрошенных от 21 до 25 лет и малая часть респондентов (9,2%) от 26 и старше (рис 1).

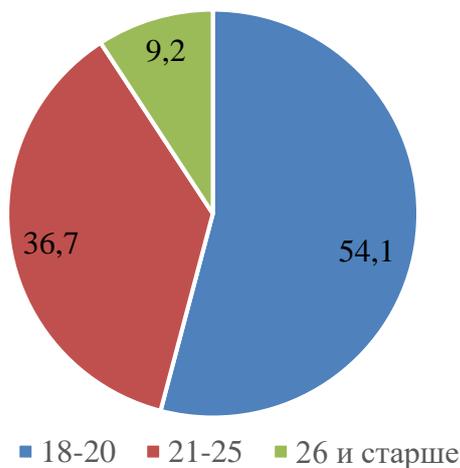


Рисунок 1 – Возраст респондентов

Большинство респондентов проживают в Красноярском крае (64,3%), на втором месте Республика Хакасия (15,3%), чуть меньше респондентов проживают в Кемеровской области (9,2%), 2% опрошенных проживают в Иркутской области, а также в опросе поучаствовали люди, проживающие в: Казахстане (1%), Алтайском крае (1%), Забайкальском крае (1%), Новосибирской области (1%), Шемонаихи (1%), Бурятии (1%), Забайкальском крае (1%) и Москве (1%) (рис 2).

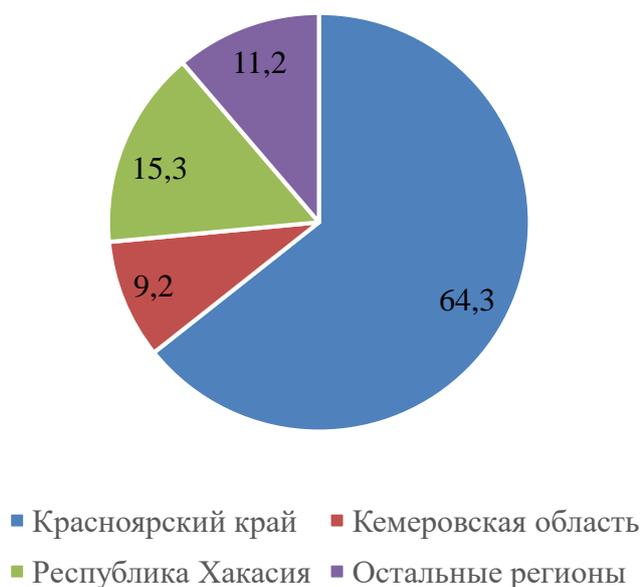


Рисунок 2 – Регионы проживания респондентов

Для того, чтобы определить опыт участия респондентов в походах выходного дня, мы выяснили, что регулярно совершают походы выходного дня (62,2%), остальная часть (37,8%) не ходят в походы.

В результате опроса далее учитывалось мнение только тех респондентов, которые имели опыт участия в походах выходного дня. Опыт респондентов в участии в походах выходного дня определяется и частотой. Большинство опрошенных (44,6%) участвуют в походах 1 раз в год, 29,2% респондентов ходят в походы 1 раз в месяц, 9,2% респондентов участвуют в походах каждую неделю, редко в походы ходят 4,6% опрошенных, чуть меньше (2%) не ходят совсем, и по 1% опрошенных ходят в походы раз в 5 лет, 3-5 раз в год, только в

летний период, раз в 2 года и за всю жизнь посещали походы 3 раза (рис 3).

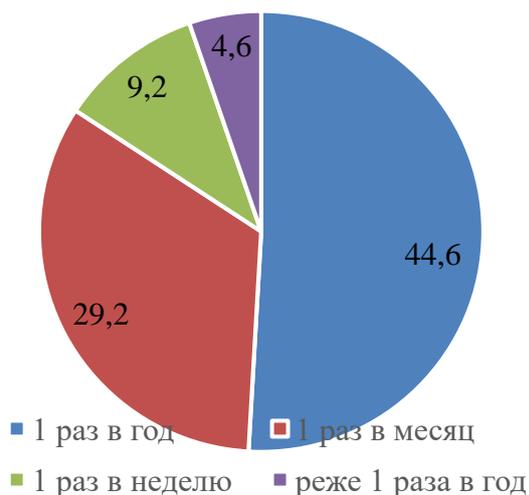


Рисунок 3 – Частота участия в походах выходного дня респондентов

Красноярский край располагает достаточным количеством природных объектов, которые могут стать территорией для организации походов выходного дня. Нам удалось выявить, что чаще всего респонденты посещают Национальный парк «Столбы» (92,4%), на втором месте – Торгашинский хребет (40,5%), на третьем – Манскую петлю (25,3%), на четвертом – Кутурчинское белогорье (20,3%), Ергаки, Гремячую гриву посещали по 1% опрошенных (рис 4).

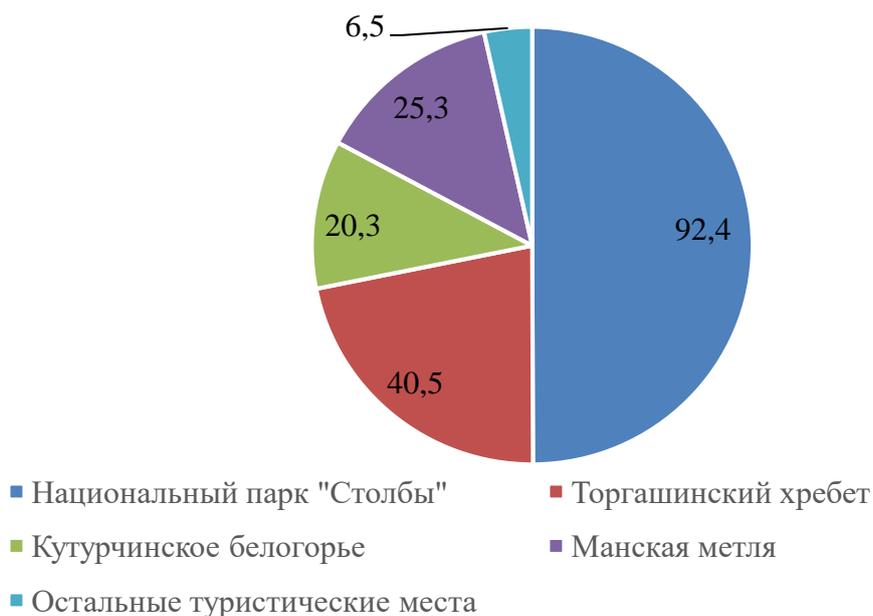


Рисунок 4 – Туристические места посещения респондентов

Походы выходного дня могут быть как организованные туристские мероприятия, так и самостоятельные выходы. Мы выяснили, что большинство опрошенных ходили самостоятельно с друзьями и семьей (84,4%), однако с туристической компанией «Твой заряд» ходили 12,7% респондентов, чуть меньше использовали услуги «Три коня» (11,3%), небольшое количество респондентов ходили в походы от компаний «Большая страна» (4,2%), 1% опрошенных пользовались услугами Туристского клуба СФУ и столько же опрошенных (1%) ходили в походы с сотрудниками СФУ (рис 5).



Рисунок 5 – Использование туристских компаний респондентами

При самостоятельной организации туров финансовую ответственность несут сами участники, а при обращении в туристские организации, необходимо оплачивать услугу. Так больше половины респондентов готовы платить за поход выходного дня от 2000 до 5000 рублей (63,3%), для 21,4% респондентов приемлемая цена от 5 до 7 тысяч рублей и 15,3% опрошенных готовы заплатить за тур выходного дня от 7 до 10 тысяч рублей (рис 6).

Для комфортного пребывания в походе является количество участников в группе, длительность маршрута, частота привалов, перерывов и место ночевки. Так большинство респондентов уверены, что самое оптимальное количество туристов в группе похода выходного дня от 4 до 8 человек (53,1%), для 38,8%

опрошенных оптимальное количество - 8-12 человек и группа из 12-15 человек приемлема для 8,2% респондентов (рис 7).

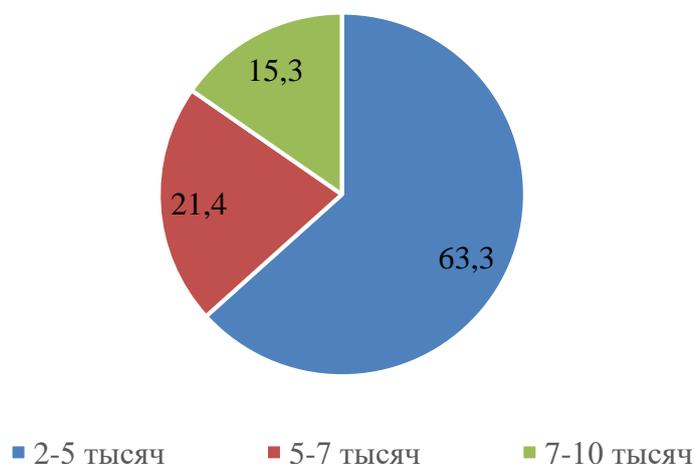


Рисунок 6 – Приемлемая цена для тура выходного дня для респондентов

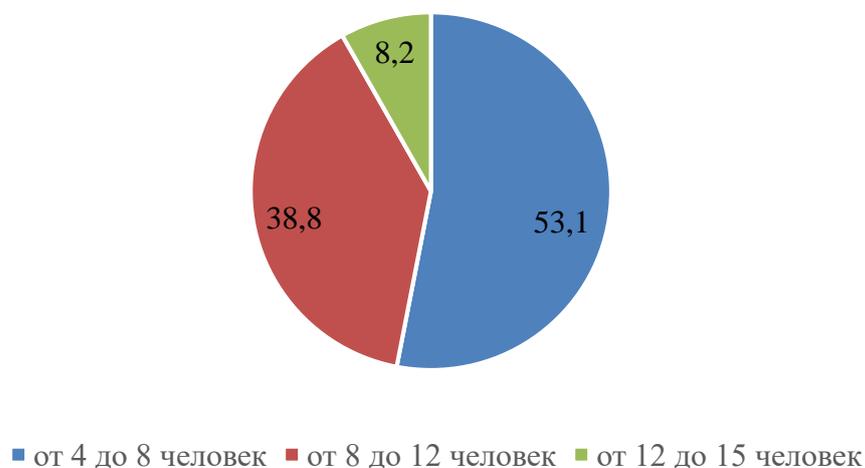


Рисунок 7 – Оптимальное количество туристов в группе тура выходного дня для респондентов

Нам удалось определить, что оптимальная продолжительность для респондентов в походе это 7-10 километров (38,8%) или 10-15 километров (29,6%), немного меньше респондентов считают оптимальным продолжительность похода в 15-20 км (20,4%), для 6,1% опрошенных – 5-7 километров, а для 5,1% опрошенных оптимальным является поход

протяженностью 25 и более км (рис 8).

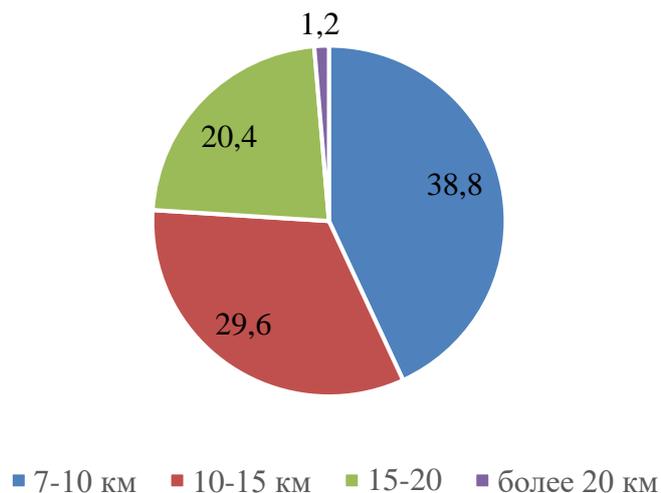


Рисунок 8 – Оптимальная продолжительность маршрута похода выходного дня для респондентов

Важным составляющим элементом походов выходного дня являются природные объекты, встречаемые на маршруте. 78,4% опрошенных отметили, что им хотелось бы увидеть на маршруте озера, 80,4% - реки, 53,6% респондентов хотят, чтобы их маршрут проходил мимо густого леса, меньше опрошенных (18,6%) хотят видеть курумник, еще чуть меньше опрошенных (16,5%) хотели бы видеть горы, и по 1% респондентов хотели бы видеть скалы, пещеры и все вместе (рис 9).

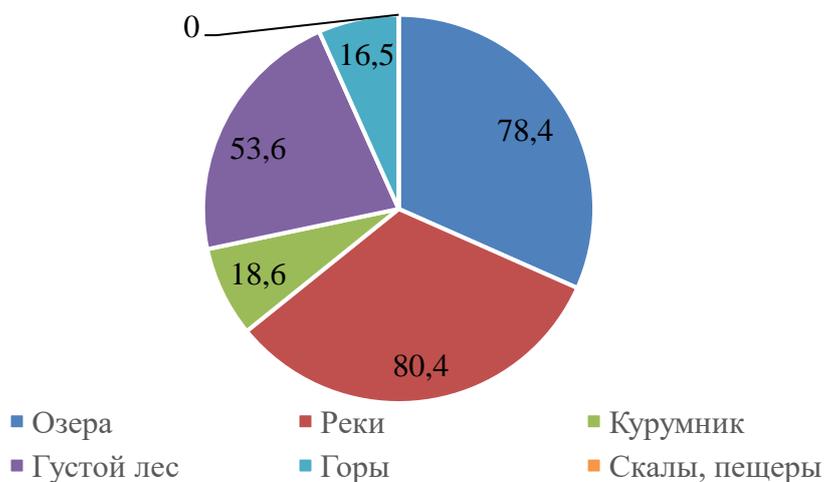


Рисунок 9 – Желательные объекты, встречаемые в походе, для респондентов

Важно учитывать частоту привалов и технических перерывов для того, чтобы участникам похода выходного дня было комфортно в пути. 32,7% опрошенных считают, что нужно делать привалы в походе каждые 2 часа, 25,5% опрошенных считают, что каждый час, чуть меньше респондентов думают, что привалы нужно делать каждые 40 минут (23,5%), 3,1% считают, что останавливаться нужно каждые 20 минут (рис 10).

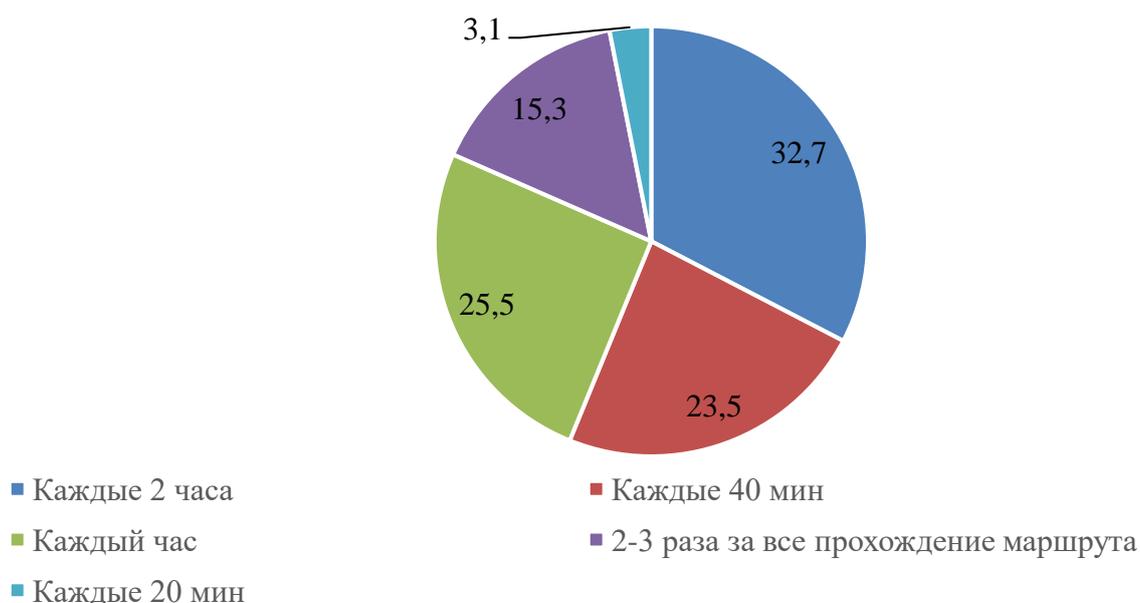


Рисунок 10 – Желательная частота технических перерывов в походе выходного дня для респондентов

Более 50% опрошенных считают, что в походе выходного дня нужен 1 полноценный обед и легкий перекус, 23,5% считают, что нужно 2 полноценных обеда и перекус, только 18,4% считают, что хватит 1-2 легких перекусов за весь маршрут (рис 11).

Также мы определили, что во время похода выходного дня, 66,3% респондентам комфортно будет проводить ночь на туристической базе в отапливаемом доме, 33,7% опрошенным комфортно провести ночь в палатке.

На вопрос: «Какие дополнительные услуги в многодневном туре выходного дня вы бы хотели увидеть?» 74,2% опрошенных отметили пение у костра под гитару, 59,8% респондентов хотели бы смотреть фильмы под открытым небом, немного меньше опрошенных хотели бы воспользоваться

услугами фотографа (55,7%), 38,1% респондентов хотели бы кататься в собачьей упряжке, почти столько же опрошенных хотели бы дискотеку после окончания похода (35,1%), по 1% опрошенных указали, что хотели бы добавить в поход выходного дня катание на лыжах, охоту, катание на плюшках и рыбалку (рис 12).

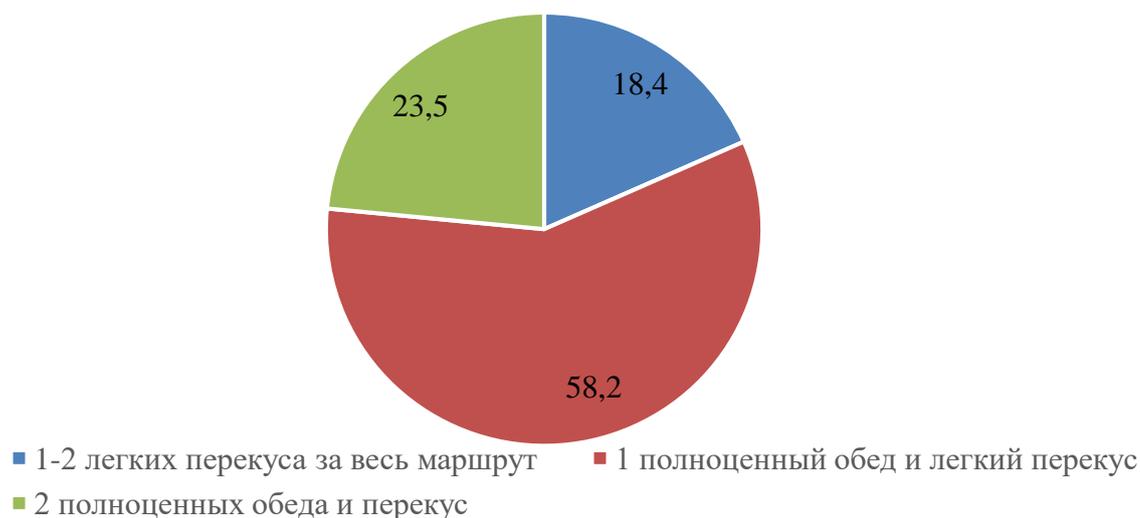


Рисунок 11 – Желательная частота привалов для приема пищи для респондентов

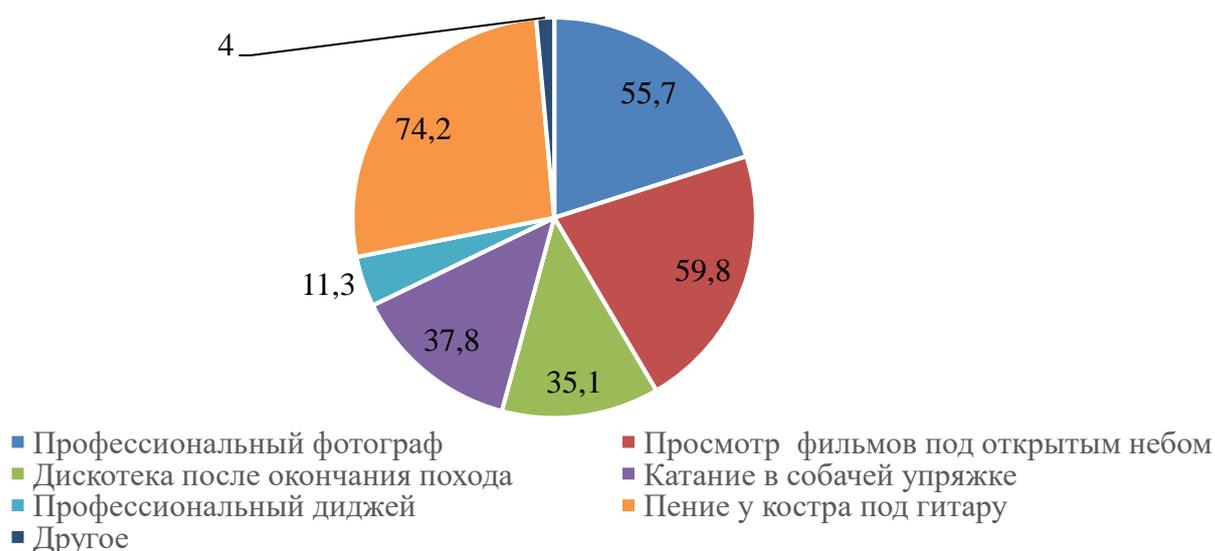


Рисунок 12 – Дополнительные услуги, желательные для респондентов

Нам было важно определить заинтересованность респондентов в походе выходного дня на Кутурчинское белогорье и выяснить об осведомленности

респондентов о данной местности. В результате опроса, мы определили, что 69,4% опрошенных не знают, где находится Кутурчинское белогорье, и только 30,6% респондентов знают. Более 50% опрошенных бывали на Кутурчинском белогорье (58,1%), остальные никогда не были там (37,2%) или затрудняются с ответом (4,7%) (рис 13).

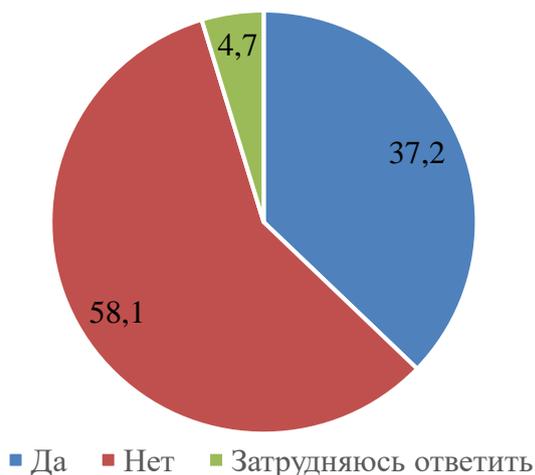


Рисунок 13 – Посещение Кутурчинского белогорья респондентами

Из тех, кто бывал на Кутурчинском белогорье, 61,5% понравилось место, 30,8% респондентов не уверены в ответе, остальным (7,7%) не понравилось (рис 14).

Большинство респондентов, которые не посещали Кутурчинское белогорье, хотели бы это изменить (88,1%), 7,1% опрошенных затрудняются с ответом и только 4,8% не хотели бы (рис 15).

Половина из тех, кто уже бывал на Кутурчинском белогорье, возможно бы посетили Белогорье снова (50%), 43,3% опрошенных точно уверены, что посетили бы повторно, только 6,7% респондентов не хотели бы туда вернуться (рис 16).

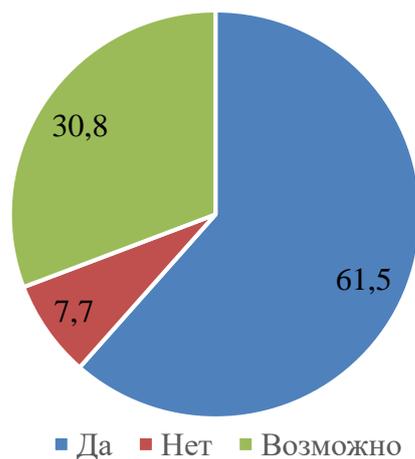


Рисунок 14 – Понравилось респондентам посещение Кутурчинского белогорья

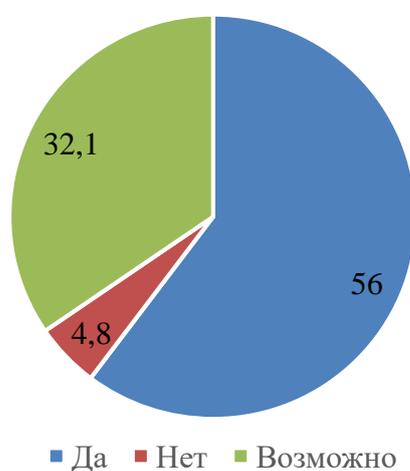


Рисунок 15 – Желание респондентов посетить Кутурчинское белогорье

Таким образом, мы смогли выявить, что Кутурчинское белогорье является интересным для большинства респондентов. Больше половины опрошенных не знают, где находится Кутурчинское белогорье. А из тех, кто был на Кутурчинском белогорье, большинству понравилось место, и они хотели бы вернуться туда вновь. Те респонденты, которые не посещали Кутурчинское белогорье хотели бы это изменить. Большинство опрошенных, которые имеют опыт участия в походах выходного дня, участвуют в походах 1 раз в год. Чаще всего они посещают Национальный парк «Столбы» и Торгашинский хребет. Для комфортного участия в походах выходного дня для респондентов наиболее оптимальным количеством туристов в группе тура

является от 4 до 12 человек, продолжительность похода – 7-15 километров, комфортная частота привалов для большинства опрошенных – каждые 1-2 часа, а также для большинства является оптимальным 1 полноценный обед и перекус в походе.

### 3.3 Разработка рекреационного тура для студентов на Кутурчинское белогорье

На основе проведенного анализа потребностей, интереса и возможностей студентов для участия в походе выходного дня на Кутурчинском белогорье, был разработан рекреационный тур с походом выходного дня для студентов от 18 лет в количестве 15-20 человек. Тур рассчитан на 3 дня и 2 ночи, предполагается, что он будет проводиться с мая по сентябрь. Маршрут тура выглядит следующим образом: выезд из Красноярска до деревни Выезжий Лог, отсюда едем до тур. остановки «Баня», проезжая через село Кутурчины. Далее движемся до Плато и оттуда на Кутурчинские столбы, далее возвращаемся обратно тем же путем, вплоть до Красноярска. Передвигаемся с помощью автобуса и местных забросок. Проживаем на тур. базе «Геосферы». В стоимость тура включено: все трансферы, согласно программе, 3-х разовое питание, работа гида, развлекательная программа, памятные призы.

Таблица 1 – Основные характеристики рекреационного тура на Кутурчинское белогорье

Место проведения	РФ, Красноярский край, г. Красноярск, Кутурчинское белогорье
Название тура	Рекреационный тур на Кутурчинское белогорье
Вид тура	Рекреационный
Количество дней/ночей	3 дня / 2 ночи
Сезонность	Май-Сентябрь
Маршрут	1) г. Красноярск – г. д. Выезжий Лог 2) д. Выезжий лог – с. Кутурчины – тур ост. «Баня» - Плато - Кутурчинские столбы 3) Кутурчинские столбы – Плато – тур ост. «Баня» - с. Кутурчины 4) с. Кутурчины – д. Выезжий лог – г. Красноярск

### Окончание таблицы 1

Средство передвижения	Автобус
Состав группы	Студенты (от 18 лет)
Численность группы	15-20 чел.
Размещение	Тур База «Геосферы» размещение по 3 чел
Включено стоимость тура	Все трансферы, согласно программе; 3-х разовое питание; работа гида; развлекательная программа, памятные призы
Ориентировочная стоимость тура	До 20 тыс. руб.

Рекреационный тур с походом выходного дня рассчитан на 3 дня. В первый день встречаемся на автовокзале города Красноярска с участниками, садимся в автобус и выезжаем до поселка Кутурчины, размещаемся в домиках и ужинаем. Далее знакомимся друг с другом, объясняем правила и технику безопасности, вечер смотрим фильм под открытым небом.

Таблица 2 - Примерное содержание похода выходного дня на Кутурчинском белогорье

Время	Содержание/вид деятельности	Примечания
14:00	Встреча на автовокзале г.Красноярск	В 14:30 автобус отправляется, дорога занимает 232 км
14:30-17:30	Поездка г.Красноярск – пос. Кутурчины	
17:30-18:30	Размещение в домиках, ужин	
18:30-19:30	Знакомство с участниками тура, объяснение правил поведения, техники безопасности в походе, знакомство с маршрутом	
19:30-21:00	Просмотр фильма под открытым небом	
21:00-22:00	Свободное время	
22:00	Отбой	

Во второй день после подъема нас ждет зарядка, завтрак и заброска до отправной точки похода. В походе двигаемся до ручья, там отдыхаем и перекусываем, дальше идем до Плато, готовим полноценный обед, кушаем, фотографируемся. Поднимаемся на Кутурчинские столбы, доходим до столба

«Корабль» и спускаемся в обратный путь. С помощью заброски возвращаемся обратно на тур базу, ужинаем и для желающих организовываем баню.

Таблица 3 - Примерное содержание похода выходного дня на Кутурчинском белогорье.

Время	Содержание / вид деятельности	Примечания
7:00-7:30	Подъем, зарядка	
7:30-8:00	Завтрак	
8:00-10:00	Заброска	Заброска составляет 10 км
10:00-10:20	Техническая остановка перед началом маршрута	Переодеваемся, раскладываем вещи в рюкзаке в нужном порядке
10:20-12:30	Двигаемся по маршруту до первой остановки на ручье	Там делаем перекус, набираем воду, отдыхаем. От точки старта до ручья 3 км
12:30-14:30	Идем до следующей остановки «Плато»	Там готовим полноценный обед, кушаем, фотографируемся. Расстояние 2 км
14:30-15:50	Поднимаемся на Кутурчинские столбы, доходим до столба «Корабль»	Фотографируемся, желающие могут залезть на столб. Расстояние 1 км
15:50-17:20	Спускаемся до ручья	Там небольшая остановка для того, чтобы немного отдохнуть. Расстояние 3 км
17:20-18:40	Спускаемся к тур. остановке «Баня»	Там нас ожидает машина для перевозки обратно на тур базу. Расстояние 3 км.
18:40-20:40	Возвращаемся на базу «Геосферы»	
20:40-21:00	Свободное время	Разобрать вещи, переодеться
21:00-21:30	Ужин	
21:30-22:30	Баня	
22:30-23:00	Свободное время	
23:00	Отбой	

Третий день начинается с более позднего подъема и завтрака. Далее фотосессия с прекрасными видами от нашего фотографа. Предоставляем время для подготовки к отъезду и сбору вещей, выезжаем с тур базы «Геосферы» и едем до смотровой площадки «Минская петля», поднимаемся на нее, делаем памятные снимки и спускаемся обратно. После этого возвращаемся в Красноярск.

Таблица 4 - Примерное содержание похода выходного дня на Кутурчинское белогорье

Время	Содержание/ вид деятельности	Примечание
9:00	Подъем	
9:30-10:00	Завтрак	
10:00-11:30	Фотосессия	
11:30-12:30	Свободное время	Сбор, подготовка к отъезду
12:30-13:00	Едем до смотровой площадки «Минская петля»	Дорога составляет 3 км
13:00-14:00	Подъем до смотровой площадки	Фотосессия. Расстояние 1 км
14:00-14:30	Спуск вниз	
14:30-16:30	Дорога до г.Красноярск	

После разработки программы рекреационного тура с походом выходного дня, мы провели расчет стоимости тура. В стоимость включено: транспортные расходы, расходы на заброску, на проживание, на услуги сопровождающего, стоимость трехразового питания, расходы на развлекательную программу, накладные расходы, а также учтена прибыль для туроператора.

Таблица 5 – Расчет стоимости тура «Рекреационный тур на Кутурчинское белогорье»

Статья расходов	Стоимость на 1 чел. при численности группы 15 чел., руб.	Стоимость на 1 чел. при численности группы 20 чел., руб.
Транспортные расходы	370	275
Расходы заброски к месту начала похода и обратно	1000	750

#### Окончание таблицы 5

Статья расходов	Стоимость на 1 чел. при численности группы 15 чел., руб.	Стоимость на 1 чел. при численности группы 20 чел., руб.
Расходы на проживание	4000	4000
Услуги сопровождающего	400	300
Стоимость трехразового питания	1600	1600
Развлекательная программа	133,3	100
Итого прямых затрат	7133,3	6275
Накладные расходы (10%)	713,3	627,5
Общая себестоимость тура	7847	6902
Цена тура с учетом прибыли туроператора (30%)	10200	8973

Таким образом, стоимость разработанного рекреационного тура на Кутурчинское белогорье составит: для группы 15 чел. - 10200 руб.; для группы 20 чел. – 8973 руб.

#### **3.4 Апробация рекреационного тура с походом выходного дня на Кутурчинское белогорье как средства физической рекреации студентов**

В данном пункте рассматривается вопрос о необходимости организации похода выходного дня для студентов и его эффективность как средство физической рекреации.

Для оценки эффективности разработанного рекреационного тура с походом выходного дня был организован педагогический эксперимент.

В эксперименте приняла участие группа из 15 человек, которые участвовали в рекреационном туре, в возрасте от 18 до 20 лет. Для оценки возможности использования разработанного нами похода выходного дня в рамках рекреационного тура были выбраны два метода контроля: САН и Руфье.

Так тестирование проводилось на Кутурчинском белогорье в начале тура и повторное по его окончанию.

В таблице 6 представлены результаты оценки эффективности похода

выходного дня как средства физической рекреации.

Таблица 6 – Результаты оценки эффективности похода выходного дня как средства физической рекреации.

Тесты	Проба Руфье		Методика САН	
	До	После	До	После
1	12	11	4,2	5
2	13	12	4,5	5
3	9	9	3	3
4	9	9	4	4,5
5	13	12	2,6	3
6	8	8	3,9	4,2
7	7	5	4,5	4,5
8	8	5	3,9	4
9	4	4	4,2	4,5
10	9	7	3	3,5
11	6	5	3	3
12	10	10	3,4	3,4
13	12	11	2,7	3
14	8	7	2,9	3,2
15	6	4	2,2	3
Хср	8,9	7,9	3,5	3,8
Т <sub>расч</sub>	19	30	19	30
Р	Достоверно		Достоверно	

Расчеты проводились по t-критерию Вилкоксона. Проведённая опытно-экспериментальная работа позволяет констатировать эффективность предложенного рекреационного тура с походом выходного дня среди участников от 18 до 20 лет. Так как результаты участников группы по тестам:

Руфье и САН улучшились и имеют достоверные различия в начале тура и после него. В методе «проба Руфье» показатели улучшились в среднем на 1 балл. А в методике САН средний показатель самочувствия участников вырос на 0,3 баллов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Установлено, что физическая рекреация это одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Рассмотрели поход выходного дня как способ физической рекреации студентов и выяснили пользу похода выходного дня для студентов.

2. Выявлены возможности территории природного объекта на Кутурчинском белогорье для организации похода выходного дня. Кутурчинское белогорье – это самый крайний, граничащий с цивилизацией, хребет Восточного Саяна. Белогорье богато своими рекреационными ресурсами: реками, горами и озерами. Так же на данной территории имеется множество маршрутов, самый популярный это маршрут на «Столбы».

3. Проведено анкетирование и выявлено, что Кутурчинское белогорье является интересным для большинства респондентов. Больше половины опрошенных не знают, где находится Кутурчинское белогорье. А из тех, кто был на Кутурчинском белогорье, большинству понравилось место, и они хотели бы вернуться туда вновь. Те респонденты, которые не посещали Кутурчинское белогорье хотели бы это изменить. Большинство опрошенных, которые имеют опыт участия в походах выходного дня, участвуют в походах 1 раз в год. Чаще всего они посещают Национальный парк «Столбы» и Торгашинский хребет. Для комфортного участия в походах выходного дня для респондентов наиболее оптимальным количеством туристов в группе тура является от 4 до 12 человек, продолжительность похода – 7-15 километров, комфортная частота привалов для большинства опрошенных – каждые 1-2 часа, а также для большинства является оптимальным 1 полноценный обед и перекус в походе.

4. Разработан рекреационный тур на Кутурчинское белогорье. Длительность тура составляет 3 дня и 2 ночи. Включено комфортное

проживание в домиках и 3-х разовое питание. В туре предусмотрено 2 похода низкой сложности, без прохождения сложных природных участков. Расстояние пешего похода составляет 13 км. Также предусмотрена развлекательная программа – просмотр фильма под открытым небом и пение под гитару у костра. Дополнительными элементами тура выступают фотоотчет от фотографа и памятные призы.

Предварительная стоимость рекреационного тура на 1 человека (группа 15 человек) составляет 10200 руб.

5. Доказана эффективность участия студентов 18-20 лет в рекреационном туре с походом выходного дня по территории Кутурчинского белогорья для их физической рекреации. Так как результаты тестирования участников по пробе Руфье и методике САН улучшились (при достоверных различиях в начале и конце тура). Показатели в пробе Руфье улучшились в среднем на 1 балл. А средний показатель участников по методике САН вырос на 0,3 балла.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. ГОСТ Р 53522-2009. Туристские и экскурсионные услуги. Основные положения : дата введения 2010-07-01.
2. ГОСТ Р 50681-2010. Туристские услуги. Проектирование туристских услуг : дата введения 2011-07-01.
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма : учебное пособие / А.В. Бабкин. - Москва: Академия, 2008. - 145 с.
4. Бичев, В.Г. Походы выходного дня в жизни студентов / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. - № 5 – С. 3.
5. Бостанджогло, М.М. Методические рекомендации по организации и проведению походов с обучающимися : методическое пособие / М.М. Бостанджогло. – Москва : Канцлер, 2015, - 240 с.
6. Виноградов, Г.П. Теоретические и методические основы физической рекреации : специальность 13.00.04 : автореферат диссертация доктора педагогических наук / Виноградов Г.П.; Государственная академия физкультуры и спорта. – СПб, 1998. - 51 с.
7. Выдрин, В.М. Физическая культура и ее теория : учебное пособие для вузов / В.М. Выдрин. - Москва, 1986. – 10 с.
8. Ганопольский, В.И. Уроки туризма : пособие для учителей. / В.И. Ганопольский. – Москва : НМЦентр, 1998. - 216 с.
9. Голикова, А.М. Влияние пешего похода на физическую активность : учебное пособие / А.М. Голикова [и др.]. – Якутск, 2013. – 346 с.
10. Денисова Е.А. Психология здоровья : учебное пособие / Е.А. Денисов, С.А. Кузмичев, Т.В. Чапала, И.В. Малышева. – Тольятти. ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2017. – 107 с.
11. Джумаев, А.Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : специальность 13.00.04 : автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Джумаева: государственная академия физической культуры. - СПб, 1991. - 21 с.

12. Елисеева, К.Н. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов выходного дня со школьниками : учебник для вузов / К.Н. Елисеева. – Южно-Сахалинск : МБУ ДО Центр детско-юношеского туризма, 2016. – 179с.
13. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма : Справочное пособие / И.В. Зорин. – Москва, 2003. - 368с.
14. Инфоурок. Самочувствие, Активность, Настроение. – Текст : электронный. 2022. - URL: <https://infourok.ru/samochuvstvie-aktivnost-nastroenie-san-5034932.html> (дата обращения 13.05.2022).
15. Колодезникова, С.И., Удовлетворение рекреационных потребностей населения в условиях региона : Учебные записки университета / С. И. Колодезникова [и др.]. – Лесгафта, 2017. 352с.
16. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебное пособие / Ю.С. Константинов. - Москва, 2000. – 328 с.
17. Кусков, А.С. Рекреационная география : учебное пособие для вузов / А.С. Кусков. - Москва: 2005. – 356 с.
18. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - Москва: Советский Спорт, 2007. - 235 с.
19. Лешкевич, С.А. Физическая рекреация, как активный вид физической культуры для укрепления и сохранения здоровья : учебник / С.А. Лешкевич. – Севастополь, 2004. – 321 с.
20. Ложкина, А.В. Организация и проведение спортивных туристских походов с обучающимися. Безопасность на маршруте : Сборник методических материалов / А.В. Ложкина. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодёжи», 2019. – 264с
21. Макулина, О.А. Особенности организации режима дня студентов-спортсменов : учебное пособие / О.А. Макулина. – Челябинск, 2019. – 6 с.
22. Миронов, М.А. Проблемы проведения туристских походов с обучающимися 17-19 лет : учебник для вузов / М.А. Миронов. – Симферополь, 2015. – 321 с.

23. Мозглякова, С.В. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися : методическое пособие / С.В. Мозглякова. – Москва: 2015. – 241 с.
24. Нагорный, А. Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и нормы нагрузки в туристских походах старших школьников : учебник / А.Г. Нагорный. — Москва, 1969. – 164 с.
25. Немов Р.С. Практикум по психофизиологической диагностике : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Р.С. Немов. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 128 с.
26. Образовательная социальная сеть: Эксперимент как основа педагогического исследования.
27. Пономарев, Г.Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: монография / Г.Н. Пономарев. – СПб : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 262 с.
28. Попова, Т.В. Влияние занятий водным туризмом на психофизическое состояние организма : учебное пособие / Т.В. Попова. – Челябинск, 2017. – 183 с.
29. Психическое здоровье. – официальный сайт Всемирная организация здравоохранения. – 2006.
30. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебник для вузов / Н.В. Решетников. – Москва : Академия, 2006. – 189 с.
31. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» : научное издание / Ю.Е. Рыжкин. – Москва, 2001. – 359 с.
32. Рыжкин, Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учебное пособие / Ю.Е. Рыжкин. – СПб : Образование, 1997. – 396 с.
33. Рындач, М.А. Основы туризма : учебное пособие / М.А. Рындач; под редакцией С.Н. Смоленского. - Ростов-на-Дону : Наука-Спектр, 2015. - 204 с.

34. Седоченко С.В. Физическая рекреация : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж : ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 170 стр.
35. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – Москва: СпортАкадемпресс, 2000. - 123 с.
36. Синтез полезных для здоровья природных звуков и их распространение в национальных парках.
37. Сморчков, В.Ю. Медико-биологические аспекты повышения оздоровительной эффективности горных походов выходного дня у студентов : пособие для вузов / В.Ю. Сморчков, Л.С. Петрик. Москва, 2014. – 259 с.
38. Соловьев, С.С. Безопасный отдых и туризм : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / С.С. Соловьев. – Москва : Академия, 2008. – 288 с.
39. Солтан, М.М. Режим дня и биоритмы : научное издание / М.М. Солтан. – Минск : БГМУ, 2018. – 276 с.
40. Трегуб, А.И., Поход выходного дня как способ рекреации / А.И. Трегуб, В.Е. Перегоедов, И.С. Полуянова. Иркутск : Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011.- 224 с.
41. Тышлер Д.А. Терминология спорта : Толковый словарь спортивных терминов / Д.А. Тышлер, Ф.П.Суслов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
42. Ушаков Д.Н. Толковый словарь Ушакова / Д.Н. Ушаков. – Текст : электронный : URL : <https://ushakovdictionary.ru/word.php?wordid=28919> (дата обращения 16.05.2022).
43. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие / Ю.Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2002. – 364с
44. Ходасевич, Л.С. Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма молодёжи / Л.С. Ходасевич, С.М. Романов, А.В. Полякова, А.А. Малышев. – Сочи, 2017. – 122 с.
45. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта

: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва, 2005. – 165 с.

46. Часто задаваемые вопросы. – официальный сайт Всемирная организация здравоохранения. – 2006. – URL: <https://www.who.int/ru/about/frequently-asked-questions>. (дата обращения: 14.05.2022).

47. Эльмурзаев, М.А. Введение в теорию физической рекреации : учебное пособие / М.А. Эльмурзаев. – СПб., 2015. - 249 с.

48. Эльмурзаев, М.А. Социокультурный потенциал физической рекреации : учебное пособие / М.А. Эльмурзаев. – СПб., - 2014, 252 с.

49. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – URL: [https:// elibrary.ru/download/elibrary\\_27338934\\_74645974.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_27338934_74645974.pdf) (дата обращения: 19.04.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

50. Stanford. – текст : Исследование в Стэнфорде показало, что ходьба улучшает творческие способности электронный. – URL: <https://news.stanford.edu/news/2014/april/walking-vs-sitting-042414.html> (дата обращения 18.05.2022).

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Типовая карта методики САН

Типовая карта методики САН									
Фамилия, инициалы _____									
Пол _____		Возраст _____							
Дата _____				Время _____					
1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое	
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым	
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный	
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный	
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный	
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение	
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый	
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный	
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый	
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный	
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный	
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный	
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный	
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной	
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный	
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный	
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый	
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный	
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый	
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный	
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный	
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать	
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный	
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный	
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый	
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый	
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко	
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный	
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный	
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный	

Министерство науки и высшего образования РФ  
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  
Н.В. Соболева

«25» июня 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный  
туризм

**РАЗРАБОТКА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРА НА КУТУРЧИНСКОЕ  
БЕЛОГОРЬЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

Руководитель

  
подпись, дата

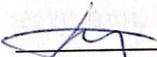
Н.В. Сурикова

Выпускник

 24.06.22  
подпись, дата

Г.Д. Подкорытов

Нормоконтролер

  
подпись, дата

О.Б. Сагды

Красноярск 2022