

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

*На правах рукописи
УДК № 796.8*

МАМАДКОСИМОВ ХИКМАТИЛЛО БАХТИЯРОВИЧ

**Воздействие туристических походов на физические качества студентов
обучающихся по направлению «Профессиональное образование»**

**Специальность: 5А610501– Спортивная деятельность (по видам
деятельности)**

**Диссертация
на соискание академической степени магистра**

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Умаров Д.Х.

ТАШКЕНТ – 2016г.

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Отдел магистратуры

Магистрант:

Мамадкосимов Хикматилло
Бахтиярович

Кафедра:

Теория и методика гимнастики

Научный руководитель:

к.п.н. Умаров Д.Х.

Учебный год: 2015-2016

Специальность:

Спортивная деятельность (по
видам деятельности)

АННОТАЦИЯ МАГИСТРСКОЙ ДИССЕРТАЦИИ

**на тему: Воздействие туристических походов на физические качества
студентов обучающихся по направлению «Профессиональное
образование»**

В данной работе изучено воздействие туристических походов на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование», а также доказать возможности туризма, как средства развития и совершенствования физических качеств.

ANNOTATION

In this work is studied influence tourist march on physical quality student studying on direction "Vocational education", as well as prove the possibility of the tourism, as facility of the development and improvements physical quality.

Научный руководитель _____ к.п.н. Умаров Д.Х.

Магистрант _____ Мамадкосимов Х.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I-ГЛАВА. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	9
1.1.История развития туризма	9
1.2.Развитие туризма в Узбекистане	15
1.3. Классификация, виды туризма и их особенности	21
1.4.Роль и значение занятий туризма в физическом воспитании	27
1.5.Особенности физической подготовленности туристов	31
1.6.Влияние туризма на организм человека	35
1.7.Выводы по главе	47
II-ГЛАВА. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	49
2.1.Цели и задачи исследования.	49
2.2.Методы исследований	49
2.2.1.Анализ и обобщение литературных источников.	50
2.2.2.Педагогическое наблюдение.	50
2.2.3.Методы исследования физической подготовленности студентов (контрольные тестирования физической подготовленности.	51
2.2.4.Педагогический эксперимент.	53
2.2.5.Методы математической статистики	54

2.3.Организация исследования	54
III-ГЛАВА.АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	56
3.1.Организационно-методические особенности занятий туризмом со студентами	56
3.2.Изменение функционирования организма в процессе туристской деятельности	66
3.3.Результаты эксперимента и его обсуждение	73
3.4.Выводы по главе	85
ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	90-97

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В Республике Узбекистан физическая культура и спорт стали подлинно массовыми. На базе массового физкультурного движения быстро растет армия квалифицированных спортсменов, достижения которых на международной арене пользуются всеобщим признанием.(7,8,9)

Также в последние годы наблюдается активное развитие горного туризма, который непременно связан с физической культурой и спортом. Походы выходного дня играют важную роль в системе физической подготовки и закалки, особенно если они проводятся в любую погоду. Это способствует воспитанию морально-волевой, установки туристов, улучшению физической работоспособности.(11,13,20,21)

В результате этого туристы привыкают нести тяжелые рюкзаки, преодолевать значительные расстояния пешком, не чувствуя усталости. Под воздействием таких нагрузок совершенствуется выносливость, тяжелая физическая работа выполняется с меньшими затратами энергии, организм восстанавливается быстрее. Повышается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как увеличиваются резервы сердца, и кислород более эффективно используется тканями организма.(12,14,15,17)

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других. (20,24,26)

Активные путешествия во время отпуска и в выходные дни являются хорошей профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Длительные физические нагрузки, связанные с занятиями туризмом, способствуют компенсации двигательных ограничений, которые возникают при заболеваниях костей и суставов. Они удлиняют активную жизнь человека после 40-50 лет. Туристские походы не только являются мощным средством профилактики, но могут быть использованы в лечении некоторых заболеваний. Так, у больных хроническими воспалительными заболеваниями легких использовал ближний горно-пешеходный туризм как один из методов лечения в условиях санатория на ЮБК. Теоретическим обоснованием оздоравливающего действия активных путешествий стали работы академика Н.Н.Сиротинина, который обратил внимание ученых на благоприятное воздействие горного климата на больных с заболеваниями органов дыхания. По его мнению, периодическое пребывание в местности с высокогорным климатом способствует предупреждению кислородного голодания.

Исследования М.Е. Маршака показали, 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 координации газообмена и кровообращения в легких, тренировке и адаптации функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем в ответ на изменившиеся условия жизнедеятельности.

Результаты исследований, проведенных врачебно-физкультурным диспансером в Русе (Болгария), показали, что продолжительность простудных заболеваний среди туристов вдвое меньше, чем среди лиц того же возрастного и социального состава, но не участвующих в походах.

Различные виды туризма должны занять достойное место в арсенале средств подготовки спортсменов. В отдельных случаях они могут быть даже более предпочтительными, чем бег и некоторые другие распространенные виды физической культуры.

Все вышесказанное определило актуальность и побудило заняться нас данной темой исследования.

Цель исследования: изучить воздействие туристических походов на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование»

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование средств горного туризма окажет положительное влияние на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование», а также повысит уровень их физической подготовки.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование».

Предметом исследования является изучение особенностей влияния туристических походов на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование».

Научная новизна и практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследований могут быть в дальнейшем использованы при организации и проведении туристических походов студентов профессионального образования.

I-ГЛАВА. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1.История развития туризма

Каждое утро на огромных пространствах нашей Родины десятки миллионов людей начинают свой очередной рабочий день: становятся к станкам, опускаются в шахты, выезжают в поле, склоняются над расчетами и графиками, пишут новые книги, учат детей. Их самоотверженный труд, организаторская деятельность руководителя обеспечивают устойчивый рост экономики первого в мире государства рабочих и крестьян, успешное разрешение насущных социальных задач.

Для того чтобы успешно выполнять свой долг перед Отечеством, человек труда прежде всего должен быть здоровым.

Здоровье! С тех пор, как человек начал осознавать себя частицей окружающего мира, его внимание было привлечено не только ко всему, что находилось рядом, но и к самому себе. Познавая мир, человек одновременно познавал свою натуру, искал пути к самосовершенствованию. И главный ответ в решении этой задачи был один: сильнее, здоровее, совершеннее тот, кто хорошо трудится, кто охотно отдает себя во власть движения. (27,30,32)

Эту истину знали уже древние греки. Знаменитый мыслитель Демократ так писал о людях труда: «Та же порода людей, что в полях обитала, гораздо крепче, конечно, была порожденная крепкой землею. Остов у них состоял из костей, и плотневших, и больших; мало доступны они были действию стужи и зноя или еды непривычной и всяких телесных недугов».

Интересные мысли о здоровье человека высказывал отец медицины Гиппократ. Одним из первых он предупредил людей о том, что нагрузка на организм не должна быть чрезмерной, так как это может привести не к совершенству организма, а к ухудшению его состояния. Он подчеркивал также, что тот, кто не закаливает свой организм, обречен на «изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки; все это имеет последствием смерть». Гиппократ одним из первых в истории провозгласил прямую связь физической культуры и здоровья. Понимая огромное оздоровительное значение активного отдыха, он настоятельно рекомендовал людям заниматься прогулками, гимнастикой, бегом, борьбой, другими видами физических упражнений.(26,34,36)

Передовые мыслители на протяжении столетий мечтали о здоровом, физически совершенном человеке, но эта мечта была неосуществима в обществе антагонистических классов. Слишком противоположны были интересы

эксплуататоров и эксплуатируемых. А здоровье народа характеризуется не только отсутствием болезней или физических дефектов. Главным образом оно характеризуется состоянием полного душевного и социального благополучия. Такие условия могли создаваться лишь в социалистическом обществе, где забота о здоровье миллионов трудящихся, об их духовном и физическом совершенстве становится важнейшим государственным делом.

Туристские маршруты выводят нас за городскую черту, на свежий воздух. Ведь еще известный русский гигиенист профессор Ф. Ф. Эрисман более ста лет назад писал: «В физическом благополучии человека воздух играет великую роль». Особое значение это имеет в городах в условиях определенной загазованности их промышленными предприятиями.

Ученые давно установили, что свежий загородный воздух очень богат отрицательными ионами, которые обладают чудесной способностью быстро и эффективно снимать усталость.

Туристский поход положительно воздействует на организм. Тишина леса, простор полей, аромат и краски садов — все неповторимое многообразие красот родной природы — заставляют забыть о будничных делах и заботах, создают приподнятое настроение, раскрепощают нервную систему.

Такое переключение необходимо людям не только творческого, умственного, но и физического труда.

Наконец, туристский поход — это всегда движение, физическая нагрузка, самым благотворным образом воздействующая на организм. Вот что говорит о благотворном влиянии туризма на здоровье, творческое долголетие и трудоспособность академик Академии медицинских наук профессор Б. В. Петровский:

Каждый человек, достигнув определенного возраста, начинает сожалеть о кратковременности жизни. Он спешит к нам, врачам, надеясь на нашу помощь, ждет подчас чего-то сверхъестественного. Но ведь медицина, какой бы она ни была совершенной, не в силах омолодить изношенный организм. А вот сам человек много может сделать для продления своей жизни и поддержания высокой трудоспособности.

Человеческий организм способен работать очень долго, если, конечно, условия, в которых он живет, будут вполне нормальными. Жилище должно быть светлым, уютным. Отсутствие света и свежего воздуха, ограниченность движения, курение и употребление спиртных напитков — все это подтачивает организм, нарушает нормальную работу всех его систем и органов.

Жизнь — это движение. Только движение приводит к непрерывной трате энергии живым организмом, а

значит, вызывает обмен веществ, без которого жизнь просто-напросто невозможна.

Как видите, начали мы с сугубо медицинских факторов, а подошли вплотную к физической культуре и спорту. Да так и должно было случиться. В борьбе за здоровье человека нет, по-моему, более действенных мер. И не случайно наше социалистическое государство не жалеет средств на возведение различного рода спортивных сооружений, подготовку специалистов физической культуры, способных со знанием дела воспитывать завтра, в котором духовное богатство и моральная чистота сочетались бы с физическим совершенством.

Все это, конечно, очень хорошо. Надо, однако, призывая людей заниматься физической культурой и спортом рассказывать им и об изменениях, которые происходят в человеческом организме в результате таких занятий.

Туризм — могучее оружие в борьбе за здоровье и долголетие. Но мало уяснить его пользу. Надо во что бы то ни стало проявить мужество и стать на туристскую тропу. (18,22,27,30,37)

С каждым годом растет число приверженцев счастливой «охоты к перемене мест». Зимой и летом, осенью и весной летят, плывут, идут по широким дорогам Родины миллионы советских тружеников. Их зовут в дорогу жажда познания, стремление увидеть красоту своей страны стать

свидетелями величественных преобразований, которые совершаются на нашей земле. С рюкзаком за спиной в путь отправляются люди самых различных возрастов и профессий, которых объединяет магическое слово туризм.

Пришедшее во все языки из французского («тур» — прогулка, поездка), оно затем расширило свое значение. Большая советская энциклопедия, например, определяет туризм как «путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов активного отдыха, удовлетворения рекреационных потребностей (оздоровления, познания, восстановления производительных сил человека и др.), составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности». Но и это определение еще не раскрывает всех сторон туризма как общественного явления.

Зарождение туризма как социального явления относится к концу XVII — началу XVIII века, когда учащиеся школ некоторых европейских стран стали совершать пешеходные «прогулки на природу». Но потребовалось еще около двух столетий, чтобы из прогулок и непродолжительных горных путешествий туризм превратился в мощное, хорошо организованное движение. Одними из первых объединились в 1857 году в альпийский клуб любители горных путешествий Лондона. В 60-х годах так называемые горные клубы

создаются во Франции, Швейцарии, Италии, Норвегии, в ряде других стран Европы и Америки.

В 70-х годах XIX столетия в школьном обучении стали использоваться пешеходные прогулки. Одной из первых в своей педагогической практике их применила Александровская учительская школа Тифлиса.

1.2. Развитие туризма в Узбекистане

Узбекистан - оазис мира, земля, где друг с другом соседствуют древность и современность, где можно встретить людей практически любой национальности, насладиться удивительным среднеазиатским солнцем, мягким климатом, высокими горами с заснеженными пиками, бурными реками, великолепными озерами, могучими пустынями, а также древними архитектурными памятниками Востока и современными произведениями искусства.

Узбекистан - страна, расположенная в центре Великого Шелкового пути, на территории огромного центрально азиатского региона с историей, насчитывающей едва ли не миллион лет. Это государство с уникальным культурным наследием, где можно познакомиться с разнообразными видами искусства и традиционными ремеслами, с непохожим на европейский менталитетом населения, его фольклором и

кухней. Все это выгодно отличает Узбекистан от соседних стран и регионов.

За последнее время интерес к Узбекистану, как к туристскому центру Средней Азии, значительно возрос, и в соответствии с этим, из года в год увеличивается спектр предоставляемых туристских услуг, организацию которых выполняют местные туроператоры. Туристские компании здесь делают свою работу так, чтобы привлечь как можно большее количество путешественников со всех стран мира. Благодаря их работе сюда приезжают туристы из Евросоюза, Северной и Южной Америки, Австралии, государств Азиатско-Тихоокеанского региона, стран СНГ, а также из многих других уголков нашей необъятной планеты.

Узбекистан является страной величайших городов, где можно увидеть сотни архитектурных памятников, созданных в различные эпохи. Такие города Узбекистана, как Ташкент, Самарканд, Бухара, Хива, Шахрисабз, Термез и Коканд известны во всем мире. Это музеи под открытым небом, являющиеся ровесниками Рима, Вавилона и Афин, некогда были крупнейшими центрами науки и культуры. В них жили и работали величайшие мыслители и мастера Востока, вносящие неоценимый вклад в развитие культуры, науки и искусства каждый в свое время. (12,13,21,27,30,31)

Было время, когда об Узбекистане знали не больше, чем как о стране, в которой правят ханы, а жители городов ездят

на ослах. Но постепенно эти стереотипы исчезли, занавес открылся, и вот тогда-то мир поразила роскошь, необычности и великолепию дворцов, минаретов, мечетей, мавзолеев, построенных знаменитыми зодчими прошлого, которые создали не просто архитектурные памятники, а стали основателями целой восточной цивилизации, настолько не похожей на все другие, что она каждый год привлекает к себе сотни туристов.

В этой стране можно увидеть архитектурные памятники, которые по сей день помнят и хранят на себе следы военных походов Александра Македонского и Чингисхана, приход и завоевание региона арабами и, безусловно, отчаянные восстания и ожесточенные сопротивления местного населения. Немного сохранилось таких сооружений, немногие смогли найти в себе силы и устоять на земле в том первоначальном состоянии, в котором их после завершения работы оставили талантливые зодчие. Другие же этого сделать просто-напросто не смогли, не сумели противостоять натискам врагов: пали когда-то величественные крепостные стены, защищавшие свой народ от вторжений иноземцев, превратились храмы, мечети и дворцы всевластных правителей в руины, некоторые из которых благодаря работе археологов сейчас лежат на поверхности и помогают исследователям воссоздать старинный облик городов, в которых жили древние

прародители всех среднеазиатских народов, воинственные племена, ставшие основателями могущественных государственных объединений. Другие же так до сих пор и покоятся под толщей земли, похороненные временем. (12,13,21)

Великий Шелковый путь также когда-то давно пролегал через эти города - это великое творение древних народов, символ сплоченности и желания познавать новые страны, города, людей их культуру и традиции. Это было одно из самых значительных достижений в истории мировой цивилизации. В настоящее время давно забытые дороги Великого Шелкового пути вновь воссоздаются, и у туристов теперь есть возможность посетить большое количество городов, через которые годами шли богатые торговые караваны, навьюченные шелками, пряностями, драгоценностями, изысканной керамикой и многими другими вещами, пользующимися особым почетом и популярностью у древних торговцев.

Сегодня в сфере туризма в Узбекистане осуществляют деятельность 735 организаций и фирм, имеющих лицензию на туристическую деятельность, 252 из них — гостиницы, 483 — тур-агенты и туроператоры. Около девяносто процентов туристских организаций и фирм относится к частному сектору, что благотворно влияет на формирование конкурентной среды в системе оказания услуг.

Международные аэропорты в Ташкенте, Самарканде, Бухаре, Ургенче, Нукусе являются воздушными воротами Узбекистана. В годы независимости наши исторические города Самарканд, Бухара, Хива, Термез признаны очагами древней цивилизации, внесшими достойный вклад в развитие мировой культуры. Они являются местом притяжения туристов. Также была заложена правовая база сферы, создана туристская инфраструктура. Словом, в Узбекистане есть хороший потенциал для дальнейшего развития этой сферы. Туризм всегда считался одной из отраслей, приносящих высокий доход. За последние годы доходы от туризма увеличились на 4,5 процента, и это является хорошей предпосылкой, чтобы подготовить туристскую отрасль нашей страны для более интенсивного развития. В этом смысле изучение Комитетом по международным делам и межпарламентским связям исполнения законодательства о туризме в порядке контрольно-аналитической деятельности на примере наиболее туристических посещаемых регионов – Бухары, Самарканда и Хорезма явилось весьма актуальным. Во время обсуждения итогов мониторинга отмечалось, что туризм в Узбекистане претерпевает качественные изменения. Ведется определенная работа по популяризации туристского и культурно-исторического потенциала Узбекистана, по организации публикаций в СМИ зарубежных стран с целью привлечения

иностранных туристов. В рамках деятельности Министерства иностранных дел, посольств и представительств за рубежом на регулярной основе проводятся презентации и брифинги, посвященные туристскому потенциалу Узбекистана. Самаркандский институт экономики и сервиса, факультет международного туризма Ташкентского государственного экономического университета, филиал Сингапурского университета в Ташкенте, а также колледжи в Ташкенте, Самарканде, Бухаре, Ургенче осуществляют подготовку кадров для туристской отрасли. Узбекистан с 1993 года является действительным членом Всемирной организации по туризму ООН (ЮНВТО), наряду с 24 государствами мира участвует в программе «Великий шелковый путь». Проводятся совместные конференции, выставки, семинары. В 1994 году на заседании ВТО, прошедшем в Самарканде, была принята Самаркандская декларация по туризму, а в 2004 году здесь начал свою деятельность офис Всемирной туристской организации по развитию туризма на Великом шелковом пути. Все это является признанием нашей страны как уникального моста Восток-Запад. (27,30,31)

Узбекистан имеет большие туристские ресурсы. Он входит в число двадцати стран мира с развитым туристическим потенциалом. В республике насчитывается более четырех тысяч объектов архитектуры, монументального искусства, памятников старины. Она располагает

благоустроенной системой зон отдыха, парков и туристско-оздоровительных комплексов, минеральных источников, способных привлечь туристов. Богатейшее культурно-историческое и духовное наследие, а также природные ресурсы, которыми обладает Узбекистан, способны сделать его одним из центров мирового туризма. Поэтому руководство республики придает исключительное значение развитию туристского сектора в стране. Сфера туристических интересов в Узбекистане включает как активные виды отдыха и спортивного туризма, типа скалолазания и горнолыжного спорта, так и путешествия с познавательными целями, где объектом познания является богатая археологическая и религиозная история этой страны.

1.3. Классификация, виды туризма и их особенности

Виды туризма, включенные в Единую спортивную квалификацию:

Пешеходный туризм. Особенности вида. Районы походов. Препятствия: (перевалы, вершины, траверсы, болота, переправы, каньоны, удаленность от населенных мест, травянистые склоны, скалы, снежники, ледники, тайга, тундра, кустарник, отсутствие троп, тяжелые рюкзаки и т. д.).

Лыжный туризм. Особенности вида. Районы походов. Препятствия (перевалы, вершины, траверсы, каньоны,

замерзшие водопады, наледи, трещины, снежные и ледовые склоны, фирны, карнизы, походы в Арктике, высокогорье, сложные природные условия, низкая температура, снегопады, метели, пурга, ограниченная, видимость, лавиноопасность, короткий световой день, глубокий не утоптаный снег, тяжелые рюкзаки).

Горный туризм. Особенности вида. Районы походов. Препятствия (перевалы, вершины, траверсы, травянистые склоны, осыпи скалы, ледопады, трещины, карнизы, переправы, высота и т. д.).

Водный туризм. Особенности вида. Районы походов, реки, препятствия (пороги, каскады порогов, каньоны, водопады, завалы, заломы, прижимы). Средства сплава (каяки, байдарки, катамараны, лодки, плоты, честеры, и т. д.).

Велосипедный туризм. Особенности вида (протяженные маршруты, движение группой, умение обслуживать и ремонтировать велосипеды, движение по тропам и бездорожью, включение в маршруты категорированных препятствий, переправ, специальное снаряжение для велосипедистов).

Авто-мототуризм. Особенности автотуризма. Возможности широкого познания достопримечательностей. Особенности движения группой, реагирование на различные дорожные ситуации, технические знания, умение обслуживать технику. Специальное снаряжение для авто-,

мототуризма. Особенности ориентирования, применение ДжиПиЭс.

Спелеотуризм. Особенности спелеотуризма. Карстовые явления. Этапы развития пещер. Районы походов. Препятствия – колодцы, отвесы, реки, озера, сифоны, завалы, лед, усложняющие факторы – темнота, сырость, температура, близкая к нулевой, сложности ориентирования.

Парусный туризм. Особенности парусного туризма. Характеристика водоемов для парусного туризма. Препятствия: волны, течение, мели, камни, природные явления: ветер, штиль, дождь, гроза. Виды парусных судов, особенности их вождения. Взаимодействие с ГИМС. Особенности ориентирования. Использование приборов ДжиПиЭс.

Конный туризм. Особенности вида. Препятствия: таежные и горные тропы, перевалы, засеки, канавы, рвы, заборы, кусты, мостики, лесные завалы, обрывистые берега рек и оврагов, болотца, кочковатые лужайки, ветви деревьев, одиночные упавшие деревья, скальные выходы, переправы отсутствие тропы. Типы лошадей, породы лошадей, масти лошадей. Специальное снаряжение и упряжь. Уход за лошадьми.

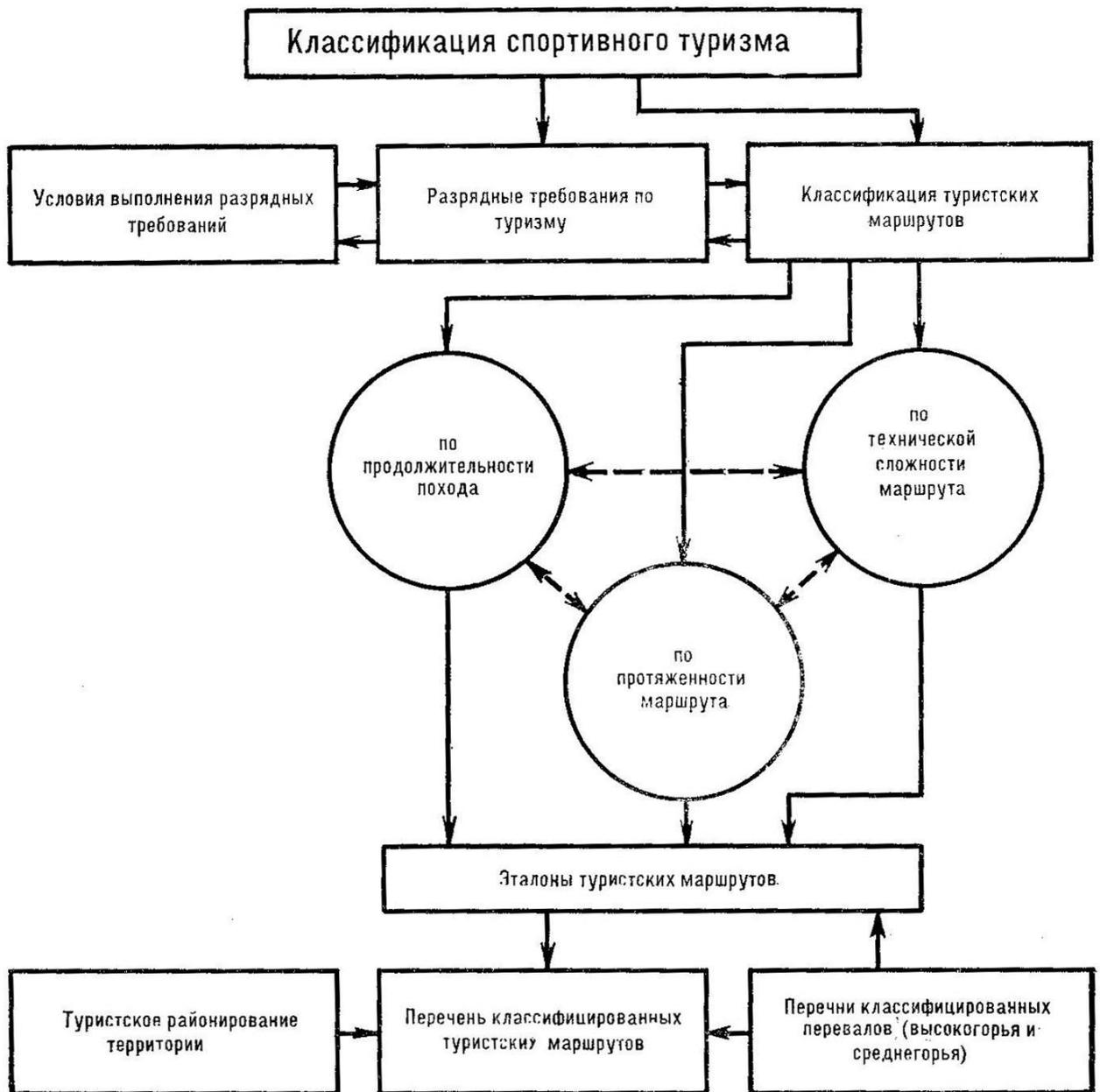


Схема.1. Структура спортивной классификации туризма

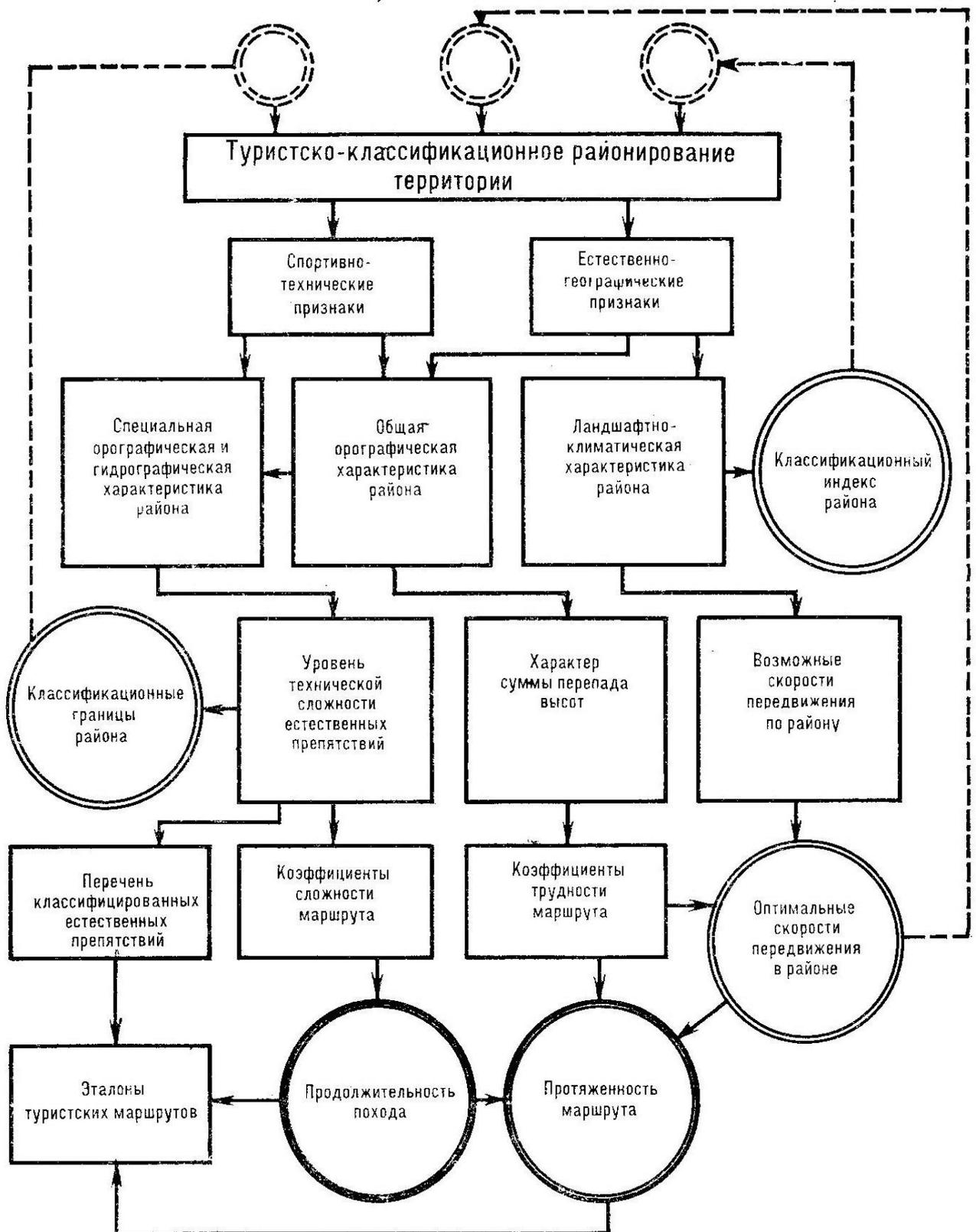


Схема.2. Системный анализ разрядных требований по туризму и классификации туристских маршрутов

Подготовка к путешествию. Туристский поход – пеший переход группы по определенному маршруту с воспитательными, спортивно-оздоровительными и познавательными целями продолжительностью в один, два, три дня.

Многодневные (свыше трех дней) путешествия с учащимися могут быть местными и дальними (за пределы своей области, края, республики), категоричными и не категоричными. Последние проходят по труднопроходимой мало населенной местности большой протяженности с естественными препятствиями.

В зависимости от сложности маршрута категоричные путешествия подразделяются на пять категорий. Туристы совершают путешествия первых трех категорий.

Сколько и каких препятствий должно быть в каждой категории сложности, определяет эталонный маршрут.

Каждый поход, каждое путешествие преследует определенную цель.

Наибольшую пользу приносят походы, путешествия, экспедиции и экскурсии по родному краю в пределах своей области.

Обычно туристы начинают совершать однодневные походы, набирают опыт и затем переходят к походам с одной - двумя ночевками. По мере накопления туристских навыков группа планирует многодневные путешествия в

пределах своей области и в соседних с ней районах. В дальние путешествия группа может отправляться, только если у нее есть специальное экспедиционное задание или она, работая над одной темой, выходит за пределы своего края в районы, где разворачивались аналогичные события..

Комплектовать группу для летнего путешествия руководитель может как до определения, так и после него, но не позднее второй учебной четверти. Собрать группу из учеников одного класса не всегда удастся. Приходится создавать сводную, а для ее сплочения требуется время. Чем раньше скомплектована группа, тем успешнее будет подготовка к путешествию.

1.4.Роль и значение занятий туризма в физическом воспитании

Под туризмом понимаются организованные кратковременные или длительные путешествия, совершаемые для ознакомления с родным краем, историческими и культурными памятниками, новостройками и природными богатствами, а также для расширения общего кругозора участников походов.

Во время путешествия туристы знакомятся с живой природой и ее разнообразными явлениями; посещают новые социалистические стройки; знакомятся с жизнью и бытом передовых людей промышленного и сельскохозяйственного

производства, со старожилами и очевидцами исторических событий.

Туризм является одним из средств разностороннего физического развития, закаливания организма и воспитания выносливости, настойчивости и привычки к походной жизни. Туризм связан с умением хорошо ходить, бегать и плавать, грести, лазать, переносить грузы, преодолевать различные естественные и искусственные препятствия. Путешествия способствуют выработке у туристов прочных двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке. Все это развивает у туристов такие качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Кроме того, путешествия связаны с пребыванием на свежем воздухе и с максимальным использованием естественных факторов природы (воды, воздуха и солнечных лучей), они укрепляют здоровье и закаливают организм туристов (24,37,39,44,50)

В систему физического воспитания наряду с гимнастикой, спортом и играми входят туристские путешествия с активными средствами передвижения: пешком, велосипеде, на лодках, плотах и др.

Наиболее простыми формами туризма являются прогулки в лес, на реку, в горы и т.п. Они не требуют значительных затрат сил и средств, которые требуют специального снаряжения и особой тренировки, просты по

своей организации и отличаются доступностью для широких масс.

Прогулки, совершаемые с заранее намеченными познавательными целями в природу, колхоз, совхоз, на пасеку, в оранжерею, музей и т.д., называются экскурсиями. Эта форма туризма может применяться в течение всего года и проводится с контингентом разных возрастов. Прогулки и экскурсии продолжаются от 2 до 8 часов и являются как бы первой ступенью туризма.

Более сложной формой туризма являются туристские походы по родному краю. Самые простые из них - походы выходного дня, совершаемые в свободный от работы или учения день, с ночлегом или без него.

Более сложными могут быть многодневные походы, требующие длительной и хорошей подготовки туристов и необходимого снаряжения. Такие походы совершаются во время отпуска или каникул.

Большое распространение получили туристские базы и лагеря. Это оздоровительные учреждения, предназначенные для обслуживания трудящейся и учащейся молодежи, участвующей в туристских походах. Они создаются в живописной местности и располагают всем необходимым для полноценного активного отдыха в сочетании с путешествиями.

Туристские базы и лагеря могут быть круглогодичными или сезонными (летними или зимними).

Центрами туристской работы являются туристско-экскурсионные станции, ведущие организационную, пропагандистскую и консультационную работу по туризму. (22,26,29,38,39,41,43)

Практическая работа по туризму проводится в учебных заведениях, секциях и клубах туристов.

Секции туризма (клуб туристов) должны культивироваться при каждой учебном заведении. Работа секции туризма складывается из следующих разделов:

- практических занятий с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики;

- подготовки общественного актива по туризму (судей, организаторов работы по группам и т.п.);

- проведения семинаров с руководителями походов и их помощниками (вожатыми, руководителями); проведения туристских соревнований, зачетных и тренировочных походов.

Таким образом, роль и значение занятий туризмом очень велика: бесценно значение туризма не только в развитии физического состояния, но и в воспитании и развитии прикладных умений и навыков в приготовлении пищи, разведении костра, установке палатки,

ориентировании на местности, пользовании картой, компасом и др.

Большое значение имеет туризм для формирования и развития высоких моральных и волевых качеств, для организованности и дисциплинированности людей. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни, преодоление трудностей сплачивают туристов, развивают чувство товарищеской взаимопомощи.

1.5. Особенности физической подготовленности туристов

Выносливость – одна из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и интенсивную соревновательную нагрузку. Выносливость во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем организма. Однако решающим здесь являются сердечно – сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы.

Развивать выносливость нужно с учетом основных физиологических показателей туриста: частотой сердечных

сокращений (ЧСС) и максимальным потреблением кислорода (МПК).

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

У достаточно тренированных туристов восстановление происходит в течение нескольких минут. В туризме принято выделять следующие уровни интенсивности нагрузки по ЧСС:

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

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

В туристической практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени. А также способностью многих

мышечных групп (ног, рук, спины и т. д) к предельным кратковременным напряжениям.

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

Подвижность в суставах определяет гибкость тела, быстроту движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность можно развить систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движение в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов [31].

Быстрота движений определяется эластичностью мышц и подвижностью в суставах, кроме того, зависит от силы, технической подготовленности и реакции спортсмена. Быстроту движений у туристов целесообразно развивать игровым и соревновательными методами, основное внимание уделяя при этом умению оперативно и правильно решать двигательные и специальные технические задачи [39].

Продолжительность одной тренировки по видам подготовки рекомендуется планировать следующим образом:

- а) общая физическая подготовка – 2 ч;

- б) общая туристская подготовка – 4 ч;
- в) специальная туристская подготовка – 4 ч;
- г) преодоление элементов рельефа – 6-8ч;
- д) контрольная тренировка – до 10 ч.

– силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание приседание на одной ноге, занятия с отягощениями, лазание по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из нее ногами и т. д.);

– упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, бег различной длительности интенсивности, по пересеченной местности, по снегу или песку), лыжные гонки;

– упражнения на ловкость и равновесие – акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, на батуте, ходьба по тросу;

– упражнения на скорость – ускорение на не большие отрезки (от 30 до 100 м) на равнине и в гору , лазание на время по шведской стенке или щиту с зацепами и т. д.;

– упражнения на выработку смелости и реакции на глубину – прыжки через коня, прыжки в воду с разной высоты, ходьба по тросу на большой высоте, сложнокоординированные упражнения на гимнастических снарядах (29,35,38).

1.6. Влияние туризма на организм человека

Туризм – вид спорта, групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма (20,25,40,51).

Туризм – это путешествие в свободное время по всей стране и в другие страны, когда отдых сочетается с элементами спорта и познавательными задачами (35,39,47).

Туризм - это вид активного отдыха – путешествия (поездки, походы), совершаемые организованно или самостоятельно для отдыха, со спортивными или познавательными целями (24,32,37).

Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие людей, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физических систем. Оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологический, обусловленный и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма (25, 36).

Изучением влияния туризма на организм человека занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния, проявляющее в увеличении объема крови, увеличении мощности вдоха и выдоха, улучшение силовых показателей, выносливости под влиянием

даже одноразовых многодневных походов. Одноразовые многодневные пешие, велосипедные, лыжные походы помимо положительного влияния на организм показали, что различные виды туризма по – разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличении силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышцы спины – пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов – в лыжных. Многолетние (4 – 5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Так, если кистевая сила девочек, не занимающихся спортом, в том числе, туризмом, к 16 годам, увеличиваются по сравнению с их показателями 12 – летнего возраста на 46,7%, то у регулярно занимающихся спортом – на 101,7%. У мальчиков увеличение кистевой силы составляет соответственно 881,2%; 99,9% и 126,5% (25,27).

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности. Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологический обусловленным и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма. Вот почему у занимающихся туризмом имело место, более

выраженное улучшение многих физиологических показателей, и в первую очередь показателей кардиореспираторной системы. Так, у занимающихся туризмом имело более выраженное урежение пульса по сравнению со школьниками, которые не занимались ни туризмом, ни спортом, хотя и менее выраженное по сравнению со спортсменами. Глубина дыхания 16-летних девочек увеличилась по сравнению с их показателями в 12-летнем возрасте на 93,6%. У мальчиков глубина дыхания увеличилась соответственно на 57,4; и 98,0% (29,38).

Все более повышается оздоровительная роль современного туризма как эффективного вида активного отдыха, восстановления организма занимающихся от отрицательного воздействия промышленного труда и производства, учебной и другой деятельности, и другой деятельности, и в профилактике влияния неблагоприятных факторов и условий современной жизни. В походах и путешествиях развиваются многие ценные физические качества человека – выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и др. По данным В.С. Мятяжкова, при использовании массовых форм самодеятельного туризма в сочетании с природой – климатическими факторами значительно улучшаются показатели внешнего дыхания по сравнению с исходными данными на 200мл, наблюдается урежение пульса с 76 до

68,2уд/мин, снижение показателей артериального давления со 130/80мм рт.ст. до 115/75мм.рт.ст. и др. (22,32,41).

Систематические занятия туризмом приводят к положительным сдвигам как субъективных, так и объективных показателей: урежение сердечных сокращений (с 67 до 63уд/мин), снижение уровня артериального давления (с 126±до 115±0,2мм рт.ст.), более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений после окончания работы.

Больше чем у половины занимающихся отмечено снижение веса тела: в среднем на 4,8кг (в течении года) у имевших избыточный вес; на 2,8кг у лиц с нормальным весом. Наряду с этим, у тех, кто имеет дефицит веса, он прибавляется. В случаях же сочетания физических упражнений с малокалорийной диетой потеря веса достигает 7 – 11кг (25,30,31,39).

Основываясь на общих закономерностях в онтогенеза двигательных способностей можно предположить, что наибольший эффект от тренировки достигается в период бурного естественного развития психофизических качеств (такие периоды получили название сенситивных).

Обобщая данные литературных источников, можно констатировать, что чувствительный период развития быстроты от 7 -16 лет, координационных способностей от 8 - 11 лет, скоростно-силовых качеств от 9-18 лет. Интенсивный

прирост силы происходит с 12 до 19 лет и выносливость с 13 до 19 - 20 лет (Диаграмма. 1)(28,31,36,37).



Диаграмма. 1. Интенсивные периоды развития физических качеств в период онтогенеза.

Слово «туризм» - производное от французского «тур» прогулка, поездка. В немецком языке «turizm» - это проведение отдыха в путешествиях, в итальянском языке - «путешествие из любопытства».

Историю туризма можно рассматривать по двум направлениям - взрослый и детско-юношеский, которые взаимозависимые и дополняют друг друга, но организационно развивались почти самостоятельно,

поскольку взрослый туризм развивался, в основном, как явление общественное, а детский туризм, являясь частью образовательной деятельности, практически всегда в той или иной мере поддерживался государством (26, 27,28,34,40).

В основе развития туризма лежит естественное стремление человека познать окружающий мир, пройти нехоженными тропами, увидеть явления природы, испытать свои волевые и физические возможности, своими уникальные. Мысль об использовании прогулок и экскурсии в народном образовании как средства обучения и воспитания учеников медленно, трудно проникла в педагогическое сознание общества второй половины XIX века. Педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые теоретически обосновал К.Д.Ушинский. В своей учебной книге «Родное слово» он придавал «местному элементу» большое значение, рассматривая его как одно из важных средств наглядности связи с окружающей жизнью. «Отечествоведение» - так определил К.Д. Ушинский эту отрасль знаний. Он оценивал: «Природа одно из могущественных агентов в воспитании человека, и самое тщательное воспитание без участия этого агента всегда будет отзываться сухостью, односторонностью. Неприятною искусственностью. Бедное дитя, если оно выросло, не сорвав полевого цветка, не помявши на воле зелёной травы! Никогда

оно не разовьется с тою полнотою и свежестью, к которым способна душа человеческая.. .».

Экскурсии как метод обучения в практику преподавания естествознания впервые ввёл Я.А. Герд. Настоятельно рекомендовал взрослым и детям прогулки, экскурсии и походы «отец» русской физической культуры П.Ф. Лесгафт, включивший в составленную им классификацию физических упражнений «естественные перемещения» и экскурсии.

П.Ф. Каптерев в своей работе «Дидактические очерки» писал: «...Несомненно, придет время, когда кругосветное путешествие, в видах учебно-воспитательных, будут необходимы элементом серьезного общего образования, ... педагогу нужно серьезно озаботиться тем, чтобы по возможности в каждой отрасли знания основные представления и понятия были приобретены вполне наглядным путем, иначе будет недостаток основательности и твердости в занятиях».

В начале XX века к этой теме вновь привлекается внимание просвещенцев, оно получает новое раскрытие в научно-педагогической литературе: известный русский деятель народного образования педагог В.Т. Вахтеров посвятил ей целую главу в своей последней книге «Основы новой педагогики». В этой книге в главе «Об экскурсиях и уроках на воздухе», опираясь на мысль Ушинского о

благотворном воспитательном на воздействии природы, В.Т. Вахтеров на многочисленных примерах из разных областей знаний ещё раз убедительно показал, ни с чем несравнимую ценность живого восприятия ребенком реальных предметов и явлений природы.

Серьёзно используя туризм в своей работе, известный педагог С.Т. Шацкий. По его инициативе была создана первая опытная станция по народному образованию, руководителем которой он и был назначен. Выделяя организационно-методическую сторону туристической работы, Н.К. Крупская писала: Экскурсии имеют громадное значение, но только в том случае, если они хорошо подготовлены... Надо научиться наблюдать жизнь и стараться из неё точно так же черпать всё, что возможно[13, с. 23].

Туристско-экскурсионная работа среди детей и подростков в практике многих советских педагогов того времени занимало значительное место. Интересен опыт А.С. Макаренко, который широко применял коллективные многодневные походы-путешествия в целях воспитания.

Земля и движение - вот наши добрые воспитатели и хранители жизни и поэтому у туризма всегда есть будущее.

Человек путешествующий всегда был. Сначала «путешествия» были вызваны необходимостью добывания пищи, да и сейчас мы «путешествуем» за грибами, за ягодами, за рыбой и звере. Затем в путешествиях стал

преобладать научный характер - добывания знаний, открытие новых земель, всестороннее изучение Земли. Путешествия стали более длительными и сложными, доступными узкому кругу профессионалов (23,26).

Суть туризма состоит в перемещениях человека (группы людей) в пространстве из места постоянного проживания в другие места. Без перемещений нет туризма. А сами эти перемещения характеризуются, по крайней мере, тремя обязательными элементами-признаками.

1. Перемещение (его маршрут, способ, сроки и цели) происходит добровольно, без принуждения, по самостоятельно принятому человеком решению, согласованному с компаньонами. Исключением является плановый туризм, при котором человек не полностью самостоятелен в определении основных параметров перемещения.

2. Перемещение происходит в свободное от служебных обязанностей и учёбы время. Исключение сделаем для работников сферы туризма, а так же для учителей, преподавателей-руководителей детских туристических и экскурсионных групп.

3. Перемещение всегда является временным, длится определённый срок, по истечении которого человек возвращается к месту постоянного проживания.

Справедлив афоризм: «Туризм-это краеведение, но краеведение-это не туризм». В 1950-е годы появляется большое количество научных публикаций, отражающий лучший опыт - формы, метод, тематику и другие стороны многообразной туристско-краеведческой деятельности. Особенно следует выделить работы О.А. Архангельской, В.В. Добковича, В.А. Кравцова, А.Г. Комовского, А.Н. Прохорова и др. В них авторы дают ценные советы по организации и проведению экскурсий, походов и путешествий с учётом возрастных особенностей, богатый материал по технике туризма и ориентированию на местности (25, 34).

Современный туризм по организации деятельности делиться на два направления: плановый (коммерческий) и самостоятельный (спортивно-оздоровительный). Плановый туризм предполагает организацию отдыха по туристическим путёвкам, а так же использование транспортных средств, для коллективных поездок в экскурсионных и оздоровительных целях. Самостоятельный туризм включает в себя различные формы: массовые походы выходного дня, многодневные путешествия, в том числе и спортивные походы, туристические слёты и соревнования и т.п. Отличительной чертой всех мероприятий самостоятельного туризма является то, что они организуются самими участниками (25,34,40,45,52).

В определении туризма выделяется два его понятия - «поездка» и «поход», которые в практике туристического движения наряду с общими целями имеют существенные различия. «Поездка» - это путешествие по туристско-экскурсионному маршруту с использованием транспортных средств,

«Поход» понимается как путешествие по маршрутам с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на байдарке, плоту и т. д.). Походы различают по «плановым» и «самодеятельным» маршрутам. Походы по плановым маршрутам организуются специализированными туристско-экскурсионными учреждениями, обеспечивающими полное или частичное туристско-экскурсионное обслуживание. Походы по самодеятельным туристским маршрутам организуют сами его участники, которые с помощью специализированных туристических органов определяют маршрут, способ передвижения по нему, продолжительность, условия и порядок организации и проведения путешествия. Походы по самодеятельным маршрутам разделяются на «походы выходного дня» и «многодневные путешествия». «Походы выходного дня» организуются в субботние, воскресные и праздничные дни. «Многодневные путешествия» проводятся в период отпусков и каникул. По территориальному признаку походы по

самодеятельным маршрутам делят на «местные» (по родному краю) и «дальние».

По способу передвижения на маршруте походы выходного дня и многодневные путешествия делятся на пешие, горные, водные (на плотах, гребных или моторных судах), лыжные, велосипедные, мотоциклетные, автомобильные, спелеологические. Туристические путешествия различают по категориям технической сложности. Их классификация осуществляется на основе классификации маршрутов по видам туризма, построенных в определенной логической последовательности. Основные факторы, характеризующие категорию сложности маршрута, - его общая длина, протяженность участков с естественными препятствиями.

На пеших маршрутах к таким естественным препятствиям относятся участки с сильно пересеченной местностью, осыпи, стланики, скальные участки, горные перевалы, буреломы и завалы, заболоченные места и переправы через водные преграды.

На лыжных маршрутах к естественным препятствиям относятся - снежная целина, буреломы, сильнопересеченная местность, а также учитываются низкая температура, высокая влажность воздуха и сильные ветры, необходимость устройства биваков в полевых условиях, отсутствие дров. На водных маршрутах естественными препятствиями являются

перекаты, пороги, быстрины, завалы, волоки и др. Кроме того, учитываются встречающиеся на маршруте плотины, шлюзы, запаны, молевые сплавы, движение против течения на бечеве или шестах, по открытым водным пространствам (озеро, водохранилище, море), на участках, равных дневному переходу или превышающих его, сложность подхода к началу водной части маршрута. На горных маршрутах категория сложности определяется количеством и трудностью преодоления перевалов, а также учитывается сложность и протяженность подходов к перевалам, средняя и максимальная высота маршрута, наличие топлива на маршруте, длительность пребывания на высоте. Самодеятельные туристические путешествия классифицируются на шесть категорий сложности. Самодеятельные туристические походы и путешествия по своим целям относятся к понятию «спортивный туризм» и являются одним из эффективных средств системы физического воспитания. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека.

1.7. Выводы по главе

Туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В

туристских походах учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

II-ГЛАВА. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Цели и задачи исследования

Цель исследования: изучить воздействие туристических походов на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование».

В соответствии с поставленной целью и гипотезой были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить научную, научно – методическую и другие источники информации по проблеме исследования.

2. Изучить влияние туристических походов на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование»

3. Доказать возможности туризма, как средства развития и совершенствования физических качеств.

2.2. Методы исследований

Для решения поставленных задач нами применялись следующие **методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.

3. Методы исследования физической подготовленности студентов (контрольные тестирования физической подготовленности).

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

2.2.1. Анализ и обобщение литературных источников.

В ходе анализа литературных источников, были проанализированы работы зарубежных и отечественных авторов. Было изучено более 80 литературных источников.

Анализ литературных источников проводился на первом этапе исследования. Его основной целью являлось выявление состояния проблемы исследования.

2.2.2. Педагогическое наблюдение.

Педагогические наблюдения проводились в Бостонлыкском районе Ташкентской области по приходу электропоезда на станцию «Ходжикент», в ходе проведения туристических походов по горной местности студентов профессионального образования. Это позволило собрать первичную информацию, уточнить особенности воздействия горного туризма на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование».

Были проведены наблюдения за самочувствием студентов, за выполнением техники ходьбы, перехода через препятствия, через перевалы и переходы через горные реки.

2.2.3. Методы исследования физической подготовленности студентов (контрольные тестирования физической подготовленности.

Для изучения воздействия туристических походов на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование» применялись следующие тесты:

а) Тест на гибкость.

Наклоны вперед из положения сидя.

На полу обозначить центровую перпендикулярные линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см. выполняется три наклона вперед, руки вверх. На четвертом регистрируется результат на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течении пяти секунд, при этом не допускается сгибание в коленях.

б) Тест на выносливость.

Шестиминутный бег.

в) Тест на координацию.

Челночный бег 3x10 м/с.

г) Тест на скоростную способность.

Бег 30м/с.

Для выявления оценки уровня функциональной подготовленности дыхательной системы и организма использовались следующие тесты:

а)Тест на определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Метод спирометрии. Для определения показателей жизненной емкости легких использовался сухой спирометр. Он состоит из мундштука, основного блока спирометра и датчика спирометра. Мундштук сменный, перед работой обязательно протирается, ваткой смоченной спиртом, до измерения и после измерения. А в основной блок спирометра поступает поток воздуха, где этот воздух приводит в движение вентилирующее устройство. И тем самым через вентилирующее устройство показатели жизненной ёмкости лёгких преобразуются на датчике спирометра, на шкале измерений.

Ход исследования:

Испытуемый после максимального вдоха дает максимально глубокий выдох в спирометр. По шкале спирометра определяют жизненную емкость лёгких. Точность результатов повышается, если измерение ЖЕЛ производят несколько раз и измеряют среднюю величину. При многократных измерениях необходимо каждый раз устанавливать исходное положение шкалы спирометра. Для этого стрелку при каждом и повторяющемся измерении измерительную шкалу и нулевое деление шкалы совмещают со стрелкой. ЖЕЛ определяют в положении испытуемого стоя.

б) Оценка физической работоспособности, Гарвардский степ-тест.

Ход исследования. Поочерёдное нашагивание на ступеньку с частотой 30 восхождений в минуту. Высота ступеньки и продолжительность степ-теста определяется по таблице 3 и 4 приведенной в приложении 2. По окончании времени снимаются три показателя: частоты сердечных сокращений (ЧСС) за первый 30 секунд сидя на второй минуте после нагрузки (P1), на третьей (P2) и на четвертой (P3). После полученных результатов высчитывается индекс степ-теста (ИСТ) по формуле:

$$\text{ИСТ} = 100 * T / (P1 + P2 + P3) * 2(1)$$

После чего определяется оценка физической работоспособности

2.2.4. Педагогический эксперимент.

В ходе исследования производился педагогический эксперимент.

В процессе эксперимента осуществлялась проверка особенностей воздействия туристических походов на физические качества студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование». Анализировались полученные данные, снятые с показателей физической подготовки студентов.

2.2.5. Методы математической статистики

При обработке различных результатов исследования применялись методы статистики. Рассчитывались: среднее арифметическое (\bar{x}), среднее квадратическое отклонение (σ_n). Для оценки достоверности различий, выборочных средних в группах исследуемой совокупности, использовался t - критерий Стьюдента. Для удобства и точности обработки полученных данных мы применяли программу Windows- EXCEL.

2.3. Организация исследования

Исследования проводились с контингентом студентов 3-го курса УзГосИФК специализации профессионально образования - 20 человек.

Студенты профессионального образования проходили поход в горы по составленному графику два раза в течении месяца, в 2014-2015 учебном году.

Исследования проводились в горах Бостонлыкского района Ташкентской области по маршруту ст. Ходжикент – п/л. Келажак - п/л «Геолог» - Минг урик сой, - перевал Ак-шуран – перевал Ишак куприк - п/л – Гулистан – Чайхона – Чинар - ст.Ходжикент.

На основании проведенного эксперимента была доказана справедливость выдвинутой гипотезы.

В исследовании участвовали 20 студентов профессионального образования 3-курса УзГосИФК, две смешанные группы (мужчины и женщины.)

III-ГЛАВА. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Организационно-методические особенности занятий туризмом со студентами

Туризму принадлежит огромная роль в организации досуга студентов, сохранении и повышении их работоспособности. Задачи тренировочного процесса - сохранение и укрепление здоровья на основе всестороннего воспитания физических качеств; овладение широким кругом специальных упражнений избранного вида туризма.

Студенты отправляются в походы в выходные дни. Туристскому походу предшествует подготовительный период (примерно около месяца). Кафедры физического воспитания вузов обязаны контролировать все виды подготовки студентов к походам в полном соответствии с "Правилами организации и проведения туристских походов и путешествий", утверждать руководителя группы и его состав, обеспечивать необходимым снаряжением, создавать условия для физической, технической и теоретической подготовки участников группы.

На туристском маршруте в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Исключительно благотворно воздействует туризм на

сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

При движении по пересеченной местности работают мышцы рук, ног, туловища, высокие требования предъявляются к деятельности органов кровообращения и дыхания. Только правильно организованная предпоходная тренировка сделает путешествие удачным для учащихся.

В задачи преподавателя входит: обеспечивать прием нормативов по туризму; организовывать и проводить туристские соревнования, походы, путешествия, экскурсии.

В программу туристских слетов входят соревнования по технике туризма, спортивному ориентированию, контрольный комбинированный маршрут (ККМ), конкурсы.

Соревнования по ККМ заключаются в самостоятельном прохождении командой за оптимальное время контрольного маршрута, состоящего из нескольких этапов, разграниченных судейскими контрольно-проверочными пунктами (КПП). На этапах маршрута команда должна использовать различные виды ориентирования на местности, выполнить краеведческие и технические задания, преодолеть намеченные по программе естественные препятствия.

Обязательный этап соревнований - привал, на котором команда должна организовать питание и отдых.

Результат команды выражается суммой баллов, полученных за прохождение всех этапов, преодоление естественных препятствий и выполнение заданий. Места команд определяются по наибольшей сумме баллов.

Программа соревнований по ККМ может состоять из следующих этапов:

1. Этапы и задания с ориентированием на местности: ориентирование по открытому маршруту, на маркированной трассе, по обозначенному на карте маршруту с прохождением через КП; ориентирование по "легенде" (с картой, без карты); поиск объекта по заданному азимуту; привязка (определение непредвиденной точки стояния после входа в лист карты).

На этапах с ориентированием могут применяться топографические или спортивные карты.

2. Этапы с преодолением естественных препятствий: подъемы, спуски по крутым травянистым склонам, осыпным склонам, желобу (узким промоинам); траверс склона; преодоление лесной чащи, лесного завала; переход по болоту; преодоление водной преграды различными способами (вброд, по бревну, по качающемуся бревну, с помощью шеста, на лодках, на плоту, вплавь, по навесной переправе).

3. Краеведческие и технические задания: нанесение на карту отсутствующего ориентира, отсутствующих подробностей ситуации, топографических характеристик (досъемка); составление кроки участка маршрута; составление характеристики растительности, рельефа; составление метеорологической характеристики; описание отдельных объектов - архитектурных, исторических памятников, геологических обнажений; составление полного технического описания этапа маршрута; определение ширины реки, озера, расстояния до ориентира; определение крутизны склона, высоты дерева.

4. Этапы и задания по навыкам походного полевого быта: организация дневного привала и питания; оказание первой доврачебной медицинской помощи; укладка рюкзаков; установка палатки.

В содержание соревнований обязательно входит предстартовая проверка готовности команд к прохождению контрольного туристского маршрута.

Старт команд отдельный. При большом количестве команд-участниц допускается групповой старт (2-3 команды одновременно). При этом первый этап маршрута должен иметь соответствующее количество равноценных вариантов. Не менее чем за сутки до начала соревнований участникам должны быть выданы условия контрольного туристского маршрута (КТМ), где подробно излагаются его программа,

последовательность и параметры этапов, содержание и условия выполнения заданий по краеведению, по навыкам полевого быта, приведены шкала баллов и оценочные требования по каждому этапу и заданию.

Планируя организацию туристской подготовки учащихся, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Учитывая все особенности организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств.

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Подбор и подготовка снаряжения. Туристское снаряжение по назначению принято подразделять на средства передвижения, средства транспортировки грузов, бивачное снаряжение, специальное

и вспомогательное снаряжение. По характеру использования снаряжение подразделяется на личное и групповое.

К средствам передвижения относятся лыжи, плавсредства (лодки, байдарки, плоты, катамараны), велосипеды, мотоциклы, автомашины, а к средствам транспортировки грузов - рюкзаки, саночки или нарты, различные варианты сумок и других видов упаковки грузов в водных и велосипедных походах, прицепы к колесным видам транспорта.

К бивачному снаряжению относятся палатки, спальные мешки, коврики, костровые принадлежности, примусы и канистры для бензина, посуда для варки пищи, бивачный инструмент (топоры, пилы, лопаты).

К специальному снаряжению относятся различные средства обеспечения безопасности: веревки, кошки, крючья, альпенштоки, ледорубы, скальные и ледовые молотки, различные приспособления для обеспечения страховки (зажимы, тормозные устройства и т. п.), рукавицы для работы с веревкой, защитные очки, каски и др.

К вспомогательному снаряжению можно отнести: ремонтные наборы и средства освещения (фонари, свечи), фотоаппараты и кинокамеры, приборы для метеонаблюдений (термометры, анемометры, барометры, гигрометры и т. п.) и для измерений, планируемых по заданиям производственных, научных и общественных организаций и учреждений.

Из перечисленных видов одни относятся к групповому снаряжению, другие - к личному. Могут быть и промежуточные

варианты. Так, лыжи, велосипед, мотоцикл - личные средства передвижения, а двухместная байдарка, четырехместный надувной плот - частично групповые. Почти все бивачное снаряжение - групповое, однако спальные мешки и коврики могут быть и индивидуальными. Специальное снаряжение (средства страховки) также является как групповым (веревки, крючья, карабины, молотки), так и личным (обвязки, личные карабины, крючья и репшнуры для само страховки, ледорубы, кошки, рукавицы, защитные очки, каски). То же относится и к вспомогательному снаряжению. В пеших, лыжных и горных походах личное средство транспортировки грузов - рюкзак, а в лыжных, кроме того, саночки.

Ниже мы рассмотрим только те виды снаряжения, которые являются необходимыми и достаточными для учебных походов I категории сложности.

Рюкзаки. Конструкции рюкзаков разнообразны. Наиболее популярны для спортивных путешествий в настоящее время рюкзаки Абалакова, Ярова и станковые. Все три типа выпускаются промышленностью. Имеются разнообразные модификации этих конструкций, а также различные типы малых (детских) рюкзаков.

Универсального рюкзака не существует. Впрочем, для походов выходного дня и I категории сложности в этом нет необходимости. Здесь важно, чтобы рюкзак хорошо прилегал к спине и имел объем, который соответствовал бы характеру данного похода. Участники похода должны уметь оценить преимущества и недостатки различных типов рюкзаков.

Обувь. Обувь туриста должна быть разношенной, не тесной, хорошо защищающей стопу и голеностопный сустав от травм. Выбор обуви зависит от времени года и погодных условий. Для весны и осени рекомендуются туристские ботинки на резине с глубоким протектором. Перед походом их нужно подготовить: пропитать кожу рыбьим жиром, касторовым маслом или обезвоженным (перетопленным) свиным жиром. Обувь следует хранить плотно набив бумагой, а после каждой просушки делать новую пропитку.

В летнее время лучше использовать более легкую обувь - кеды или кроссовки. Независимо от погоды, времени года предпочтение отдается шерстяным носкам, позволяющим предохранить ноги от потертостей. Новички обычно под шерстяные носки надевают хлопчатобумажные, более опытные привыкают носить только шерстяные носки.

Одежда. Выбор одежды также зависит от времени года и погодных условий. В прохладные и ненастные дни следует надевать утепленные брюки, а в очень холодные - шерстяные брюки снизу, а ветрозащитные сверху. Походные рубашки лучше из хлопчатобумажных или льняных тканей. Для прохладной погоды хороша тонкая шерстяная рубашка, а на биваке - шерстяной свитер. В ветреную погоду верхней одеждой служит штормовка или, более современный вариант, анорак из капроновой или другой синтетической ткани. В теплую погоду брюки из синтетики лучше заменить джинсами, а в жаркую - шортами.

В холодную погоду туристу нужна шерстяная спортивная шапочка, при солнцепеке - легкая солнцезащитная шапочка с большим козырьком (опытные туристы часто заменяют ее легкой белой косынкой).

Туристские палатки, спальные мешки. Организация нормального ночлега в многодневном походе имеет большое значение для полноценного отдыха туристов. Важнейшие требования, предъявляемые к палаткам, - простота установки при сохранении нормальных удобств в размещении участников.

Стандартные или самодельные двухскатные палатки (типа "домика") - брезентовые, перкалевые или из современных синтетических тканей - должны быть снабжены компактными сборными стойками, а также металлическими колышками или "шпильками". Из полиэтилена обычно изготавливают дополнительный тент, крепящийся над палаткой. Установка такой палатки вместе с тентом требует всего 10-15 мин.

Спальные мешки, как и туристские палатки, делаются из различных легких материалов и нескольких типов. Простейшая конструкция такого мешка - в форме одеяла с застежкой-"молнией". Другой вариант спального мешка - "конверт". В последнее десятилетие в качестве теплозащитного материала для набивки спальных мешков применяется легкий синтетический "искусственный пух" (например, "нитрон"). Для альпинизма, сложных горных походов, а также для лыжных походов в районах Крайнего Севера и Арктики используется натуральный пух (гагачий, лебяжий, утиный).

При организации ночлега в полевых условиях следует защитить дно палатки от сырости и холода, исходящих в ночное время от земли (а зимой от снега). Делать подстилку из "лапника", обламывая хвойные деревья, не следует - это грубое нарушение правил охраны природы. Проще обеспечить надежную теплоизоляцию с помощью надувных матрацев или ковриков - пенопластовых, поролоновых (в сухое время) или пенополиуретановых.

Костровое снаряжение, нагревательные приборы, посуда.

Разведению костра туристы-новички обучаются с первых шагов в туризме - в походе выходного дня, причем обучаются не только технике разжигания различных типов костров, применяемых в тех или иных случаях, но прежде всего - правилам пожарной безопасности, культуре туризма, соблюдению природоохранного законодательства. Не только в заповедниках, заказниках, полезащитных и курортных лесах, в лесных хозяйствах, но и в зеленых зонах вокруг городов категорически запрещается порубка деревьев, в том числе и сухостойных. В таких зонах туристы совершают походы с туристскими примусами, более крупными и мощными (типа "Шмель") или менее мощными, но более практичными для равнинных районов. Расход бензина на человека в сутки в среднем составляет около 100 мл летом и до 150-180 мл зимой (или в высокогорной зоне).

В районах, где разведение костров разрешается (или, по крайней мере, допускается), в поход берут костровое снаряжение: металлический тросик с крючьями для подвески кастрюль (ведер) или костровое хозяйство из двух металлических стоек с "рогулинами" и

металлической перекладки. В зимних походах, а также в походах по району, где разведение костра на земле крайне нежелательно, применяются растягиваемые на высоте 20-25 см над землей небольшие металлические сетки - костер разводится прямо на сетке.

Обязательно наличие лопаты. В дальних походах, по таежной местности, а также в лыжных походах, в которых используются печки, необходимы топоры и пила. В летних походах по районам, где порубка деревьев запрещена и допустимо лишь использование валежника, надобности в пилах и топорах нет.

Для приготовления пищи на одну группу или на один учебный отряд необходимо три емкости (например, на 10-12 человек - три кастрюли на 7, 3 и 10 л). После предварительной подготовки (ручки кастрюль спиливаются, из стальной проволоки или тросика закрепляется дужка для подвески) кастрюли вставляются одна в одну, образуя комплект посуды, удобный для транспортировки в рюкзаке.

3.2.Изменение функционирования организма в процессе туристской деятельности

Изучением влияния туризма на организм занимались многие авторы. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличения мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Наши изучение научно-

методической литературы и наблюдения за туристскими группами студентов, участниками пеших походов помимо положительного влияния на их организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы. Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Так, если кистевая сила девушек, увеличивается на 46,1%, то у занимающихся туризмом она увеличивается на 63,9%. У мальчиков увеличение кистевой силы составляет соответственно 81,2%, 99,9% и (23,25,28,31,39,41,44)

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности. Так, по данным наших наблюдений, результат прыжка в длину с места у девушек, улучшился на 5,3%, у занимающихся туризмом - на 9,1%. Улучшение этого показателя у мальчиков составило соответственно 16,5%, 24,5%.

Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологически обусловленным и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма. Вот почему у занимающихся туризмом имело место, более выраженное улучшение многих физиологических показателей, и в первую очередь показателей кардиореспираторной системы. Так, у занимающихся туризмом имело место, более выраженное урежение пульса. Глубина дыхания девушек увеличилась на 69,8%, в то время как у занимающихся туризмом она увеличилась на 93,6%. У парней глубина дыхания увеличилась соответственно на

57,4% и 98,0%. Максимальная вентиляция легких у девушек увеличилась соответственно на 31,4% и 59,0%, у мальчиков - соответственно на 39,1% и 69,2%.

Научные исследования показали, что туристская работа способствует включению студентов в трудовые и другие общественно значимые дела старших поколений, преемственности в передаче социального опыта от поколения к поколению, воспитанию их социальной активности, воплощающейся в успешном овладении знаниями законов общественного развития, в активном участии совершенствовании общественных отношений, осознании общественного смысла труда и взгляда на него как на жизненную потребность. Популярность туризма растет с каждым годом. Туризм сейчас решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи.(28,29,33,35,44)

Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой эффективное средство физического и нравственного совершенствования человека.

Можно говорить о его уникальности как в плане разрешения насущных проблем отдельно взятого человека, так и различных социальных групп. Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую благотворно влияет объем его двигательной активности. Анализ научной литературы, посвященной спортивно-оздоровительному туризму, показал, что практически отсутствуют исследования динамики изменения психофизиологических

показателей организма людей, систематически занимающихся туризмом. В основном решались и решаются проблемы, связанные со спортивной составляющей туризма, а именно с критериями психофизиологических параметров организма, на основании которых можно определить возможность участия конкретного спортсмена в конкретном походе определенной категории сложности.

Общественно-политическое воспитание средствами туризма имеет целью воспитание коллективистов, т. е. людей, ставящих общественные интересы выше личных, умеющих, преодолевая трудности и препятствия, делить радости и огорчения коллектива. Важно подчеркнуть, что в туристских путешествиях, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождаются чувство коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение (26,36,40).

Соблюдение дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах. Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику. Особенно важно понимание того, что дисциплина - это прежде всего подчинение интересам коллектива, борьба с собственными желаниями, вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Развивать волевые усилия следует постоянно. Для этого надо: постепенно повышать степень трудности тренировочных занятий; в ситуациях, моделирующих поход или соревнования по технике туризма, вызывать быстрые и энергичные волевые напряжения путем повышения интенсивности упражнений; создавать уверенность в выполнении любых заданий; максимально концентрировать внимание на заданиях, вырабатывающих способность к продолжительным волевым усилиям.

На туристском маршруте часто приходится встречаться с неожиданными трудностями или ситуациями (сложные участки подъема или спуска, пороги или водопады, лавиноопасные склоны, сложные метеорологические условия: пурга, гроза, сильный мороз или палящий зной; встречи с хищными животными; стихийные бедствия: землетрясение, наводнение, сель, извержение вулкана, сход лавины). В каждой из подобных ситуаций туристы должны находить выход и обеспечить свою безопасность, для чего необходимо умение регулировать психические состояния, т. е. знать приемы понижения уровня возбуждения с целью успокоения. К таким методам относятся:

– словесные самовоздействия для снижения психической напряженности: самоприказы типа "успокойся", "не волнуйся", "возьми себя в руки"; переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции, воспоминания эпизодов предыдущих походов или восхождений, кинофильмов, литературы; изменение направления мыслей, или "отвлечение", "переключение"; использование специальных приемов

воздействия через вторую сигнальную систему (применение слов, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе, например: "молодец", "хорошо", "нормально", "не бойся", "не спеши");

- словесные воздействия на группу шуткой или рассказом о подобных случаях с положительным исходом;
- воздействие со стороны тренера или руководителя группы;
- внушающее действие тренера; словесная поддержка участников похода, одобрение во время прохождения сложных препятствий ("молодец", "так держать").

Психологическая подготовка. В условиях подготовки команды (группы) к туристским походам особое значение придается психологической готовности участников. Туристская группа, длительное время, находясь на маршруте, решает все задачи жизнеобеспечения самостоятельно. Туристов важно заранее приучать к трудностям, которые могут встретиться в походе (сложные метеорологические условия, естественные препятствия, тяжесть рюкзака), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, создавать психологическую устойчивость коллектива при неблагоприятных условиях. Значительный эффект достигается при совместных тренировках участников группы, в походах выходного дня, при участии в соревнованиях по видам туризма. В создании хорошего психологического микроклимата в команде многое зависит от ее руководителя (тренера). На маршруте его решения становятся законом для участников, а их правильность и

своевременность - залогом успешного и безаварийного прохождения маршрута.

Личность тренера оказывает огромное влияние на воспитательный процесс. Наиболее важные положительные качества тренера: эмоциональная стабильность (отсутствие перепадов в настроении или умение скрыть их); целеустремленность в работе; оптимистическая реакция на трудности; последовательность в применении психологического стимулирования (подбадривание, похвала должны использоваться чаще, чем укор и возмущение); способность постоянно поддерживать высокое моральное состояние группы на маршруте и на тренировке; интеллигентность; способность настроить туристов на реализацию своих замыслов; умение не ронять авторитет ни при каких обстоятельствах; способность оказать помощь любой туристской группе, попавшей в аварийную ситуацию. (26,28,33;35,41,43,45)

Постоянное одергивание, грубый окрик, чрезмерное фиксирование внимания туриста на его недостатках, опасностях предстоящей деятельности, поддразнивание ведут к неуверенности, а через нее - к тревожности, нерешительности, боязни, потере инициативности.

Формированием социально-психологического климата можно и нужно управлять. Длительная подготовка участников туристских походов к работе в автономных условиях, подбор людей, совместная тренировка, сплоченность группы, материально-техническое обеспечение, общие задачи членов коллектива являются основой

успеха и результативности. Только дружная и сплоченная команда может пройти сложный маршрут и победить в борьбе с природой.

Прикладное значение воспитания личностных качеств туриста состоит в обеспечении всестороннего развития физической деятельности в единстве с его духовным формированием.

3.3. Результаты эксперимента и его обсуждение

Нами проведен анализ изучаемых показателей в экспериментальной и контрольной группе в ходе исследования. Анализируя результаты физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах, после начала эксперимента, можно сказать что, значения стали немного выше исходных. Но особого отличия в динамике роста показателей в экспериментальной и контрольной группе не наблюдалось. Уровень физической подготовленности до начала эксперимента и после него в экспериментальной и контрольной группе отражены в таблице 1 и 2. Динамика результатов по гибкости в экспериментальной и контрольной группе показана на рисунке 1, выносливости на рисунке 2, координации показана на рисунке 3 и скорости показана на рисунке 4. Анализируя динамику гибкости в контрольно-экспериментальной группе нами не выявлено значительных изменений данного показателя.

**Таблица 1.Уровень физической подготовленности учащихся
экспериментальной группы в ходе исследования**

№	Фамилия	До/ после эксп.	Гибкость, см	выносливость, м	Координационные, м\с	скоростные, м\с
1.	М-в	до	7	1200	8,5	5,4
		после	8	1300	8,4	5,2
2.	М-н	до	8	1250	8,3	5,3
		после	11	1400	8,2	5,1
3.	Г-в	до	8	1400	7	5,1
		после	9	1500	5,5	4,9
4.	Д-в	до	8	1300	8	4,7
		после	10	1420	7,9	4,5
5.	С-а	до	11	1400	7,8	4,5
		после	12	1550	7,5	4,3
6.	К-в	до	10	1100	7,5	4,6
		после	12	1200	7,3	4,3
7.	П-а	до	13	950	9,4	5,8
		после	15	1250	8,9	5,3
8.	Ш-а	до	14	1100	9,3	5,7
		после	17	1300	8,8	5,2
9.	Х-в	до	13	1150	9,3	5,9
		после	16	1350	8,6	5,3
10	У-в	до	8	1300	8	4,7
		после	10	1420	7,9	4,5
	сред. Знач	до	10,22	1205,56	8,34	5,22
		после	12,22	1363,33	7,9	4,9
	Станд. откл.	до	2,51215	3,21555	4,39626	3,14018
		после	2,51215	2,41166	1,57009	1,25607

**Таблица 2. Уровень физической подготовленности учащихся
контрольной группы в ходе исследования**

№	Фамилия	До/ после эксп.	Гибкость, см	выносливость, м	Координационные, м\с	скоростные, м\с
1.	Б-н	до	6	1100	7,5	5,1
		после	9	1350	8,6	4,9
2.	И-в	до	8	1150	7,3	5,3
		после	10	1200	8	5,2
3.	С-н	до	9	1350	7	5,6
		после	11	1400	6,8	5,4
4.	М-в	до	9	1300	9	5
		после	9	1350	8,3	4,5
5.	М-в	до	11	1200	8	5,9
		после	12	1320	7,3	5,4
6.	Н-в	до	6	1100	9	4,3
		после	9	1200	8,5	4,2
7.	Ш-в	до	12	850	9,4	5,8
		после	16	1000	9,1	5,2
8.	К-а	до	15	1100	9,3	5,4
		после	19	1300	9	5
9.	И-а	до	13	950	9	5,9
		после	15	1100	8,6	5,6
10	Т-в	до	9	1350	7	5,6
		после	11	1400	6,8	5,4
	Сред. знач	до	9,89	1122,22	8,39	5,37
		после	12,22	1246,67	8,24	5,04
	Станд. .откл.	до	1,25607	1,60777	1,25607	1,25607
		после	2,5121	2,41166	2,51215	9,42055

Таблица 3. Нормативы высоты ступеньки и длительности нагрузки при выполнении Гарвардского степ-теста

Пол	Высота ступеньки, см.	Длительность нагрузки, мин.
М	45	4
Ж	40	4

Таблица 4. Оценка индекса степ-теста

ИСТ	Физическая работоспособность
Не менее 90	Отличная
80-89	Хорошая
65-79	Средняя
56-64	Ниже средней
Менее 55	Плохая

Таблица 5. Динамика Гарвардского степ-теста в экспериментальной группе в ходе исследования

№	Фамилия	В начале эксперимента (ЧСС)					В конце эксперимента (ЧСС)				
		До теста	После теста	Через 1 минуту	Через 2 минуты	ИСТ	До теста	После теста	Через 1 минуту	Через 2 минуты	ИСТ
1.	М-в	43	61	56	50	54	43	53	48	46	61
2.	М-н	38	52	42	49	63	40	50	43	40	68
3.	Г-в	46	65	60	55	50	52	54	51	45	60
4.	Д-в	46	66	51	43	56	40	53	49	41	63
5.	С-а	46	61	56	40	57	46	56	52	42	60
6.	К-в	41	52	49	42	63	41	49	44	39	68
7.	П-а	37	55	50	48	59	40	45	41	38	72
8.	Ш-а	33	57	40	33	69	50	50	43	40	68
9.	Х-в	40	71	50	41	55	40	54	48	42	62
10.	У-в	41	53	48	42	64	42	48	44	39	67
	Ср.знач.					59					65

Таблица 6. Динамика физической работоспособности в контрольной группе в ходе исследования

№	Фамилия	В начале эксперимента (ЧСС)					В конце эксперимента (ЧСС)				
		До теста	После теста	Через 1 минуту	Через 2 минуты	ИСТ	До теста	После теста	Через 1 минуту	Через 2 минуты	ИСТ
1.	Б-н	45	61	58	55	52	40	56	49	42	61
2.	И-в	46	52	46	40	65	43	50	48	44	63
3.	С-н	48	58	44	33	67	50	54	43	40	66
4.	М-в	36	62	41	40	63	40	48	38	38	72
5.	М-в	45	56	51	46	59	44	55	50	45	60
6.	Н-в	40	53	44	42	65	52	49	43	39	69
7.	Ш-в	52	53	49	43	62	48	50	43	40	68
8.	К-а	48	61	54	50	54	50	59	53	48	56
9.	И-а	33	56	53	43	59	41	56	45	41	63
10.	Т-в	48	57	44	34	66	50	53	43	42	65
	Ср.знач.					61					64

Таблица 7. Динамика ЖЕЛ в экспериментальной группе в ходе исследования

№	Фамилия	ЖЕЛ (л)	
		До	После
1.	М-в	До	1,4
		После	1,8
2.	М-н	До	1,6
		После	2,1
3.	Г-в	До	1,6
		После	2,0
4.	Д-в	До	1,6
		После	2,0
5.	С-а	До	1,4
		После	2,0
6.	К-в	До	1,5
		После	1,9
7.	П-а	До	1,5
		После	2,0
8.	Ш-а	До	1,5
		после	1,9
9.	Х-в	До	1,5
		после	2,2
10.	У-в	До	1,6
		После	2,1
	Сред. знач	До	1,5
		после	2
	Станд. откл.	До	0,078174
		после	0,116666

Таблица 8. Динамика ЖЕЛ в контрольной группе в ходе исследования

№	Фамилия	ЖЕЛ (л)	
		До	После
1.	Б-н	До	1,7
		После	1,8
2.	И-в	До	1,5
		После	1,7
3.	С-н	До	2,1
		После	2,3
4.	М-в	До	2
		После	2,3
5.	М-в	До	1,5
		После	1,7
6.	Н-в	До	1,5
		После	1,8
7.	Ш-в	До	2,2
		После	2,3
8.	К-а	До	1,2
		после	1,6
9.	И-а	До	2,2
		после	2,5
10.	Т-в	До	1,5
		После	1,7
	Сред. Знач	До	1,8
		после	2
	Станд. Откл.	До	0,367423
		после	0,342783

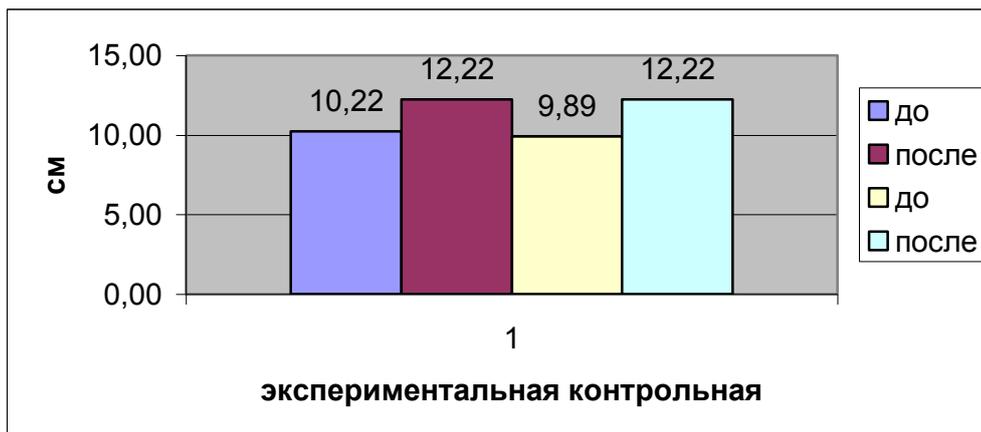


Рисунок 1 – Динамика результатов по гибкости в экспериментальной и контрольной группе в ходе исследования.

Анализируя динамику выносливости и координации в экспериментальной и контрольной группе нами выявлено наиболее значительные изменения результатов в экспериментальной группе.

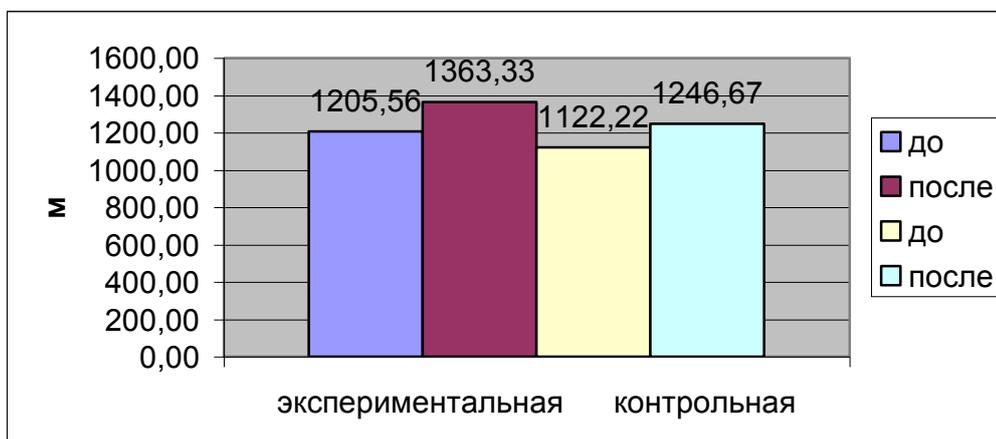


Рисунок 2 – Динамика результатов на выносливость в экспериментальной и контрольной группе в ходе исследования.

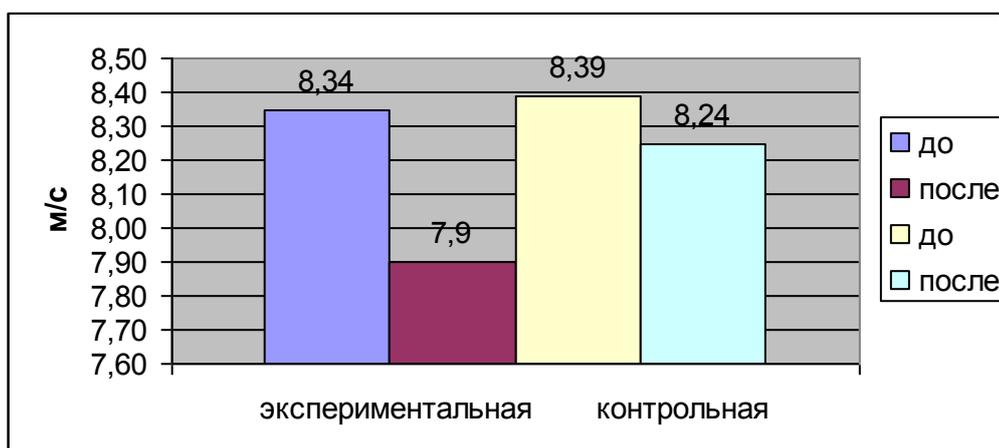


Рисунок 3 – Динамика координационных показателей в экспериментальной и контрольной группе в ходе исследования.

Анализ динамики скорости показал, что значительных изменений не выявлено.

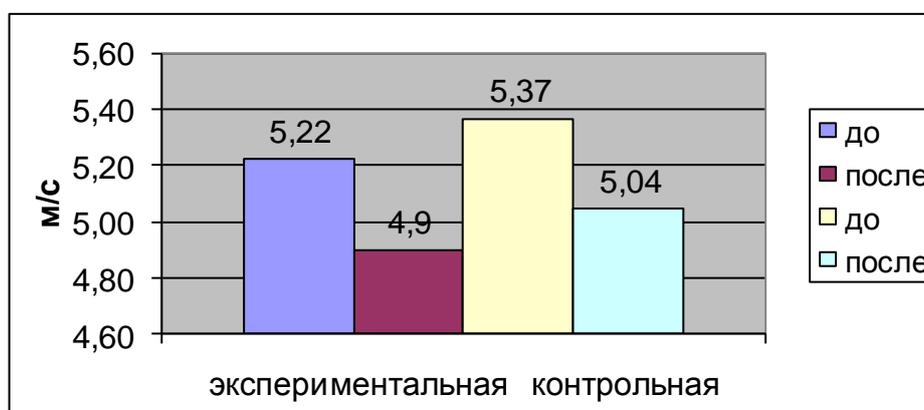


Рисунок 4 –Динамика результатов скорости в экспериментальной и контрольной группе в ходе исследования.

Анализируя результаты динамики показателей жизненной емкости лёгких экспериментальной и контрольной группах, можно сказать, что имеется разница в динамике прироста ЖЕЛ между группам, и прирост ощутим в группе, где применялся подобранный

комплекс упражнений, то есть в экспериментальной, что свидетельствует о улучшении дыхательной поверхности легких. Динамика ЖЕЛ в экспериментальной и контрольной группе приведена в рисунке 5.

Анализ результатов жизненной ёмкости лёгких показал, что:

- в экспериментальной группе значения ЖЕЛ выросли на 0,5 литра в среднем значении;
- в контрольной группе значения ЖЕЛ выросли в среднем на 0,2 литра.

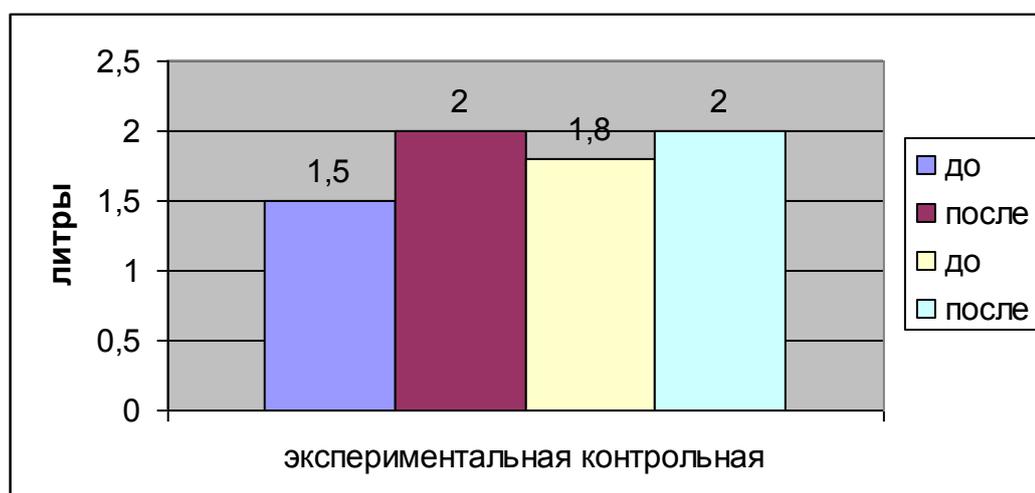


Рис. 5 – Динамика ЖЕЛ в экспериментальной и контрольной группе в ходе исследования.

Полученные результаты Гарвардского степ-теста, отраженные в рисунке 7, таблице 5 и 6, с вычисляем индекса степ-теста (ИСТ), свидетельствует, что:

- в экспериментальной группе в начале исследования ИСТ в среднем составлял 59, в конце исследования 65;

- в контрольной группе в начале исследования ИСТ в среднем составлял 61, в конце исследования 64.

Проанализировав показатели ИСТ, выяснилось, что в начале нашего исследования юные спортсмены, занимающиеся туризмом, имели уровень физической работоспособности ниже среднего. Но в конце исследования экспериментальная группа имела уже средний уровень по физической работоспособности, а контрольная группа оставалась на той же оценке ниже среднего уровня физической работоспособности. При чем отмечается достоверность динамики изменения ИСТ в экспериментальной группе ($p < 0,001$).

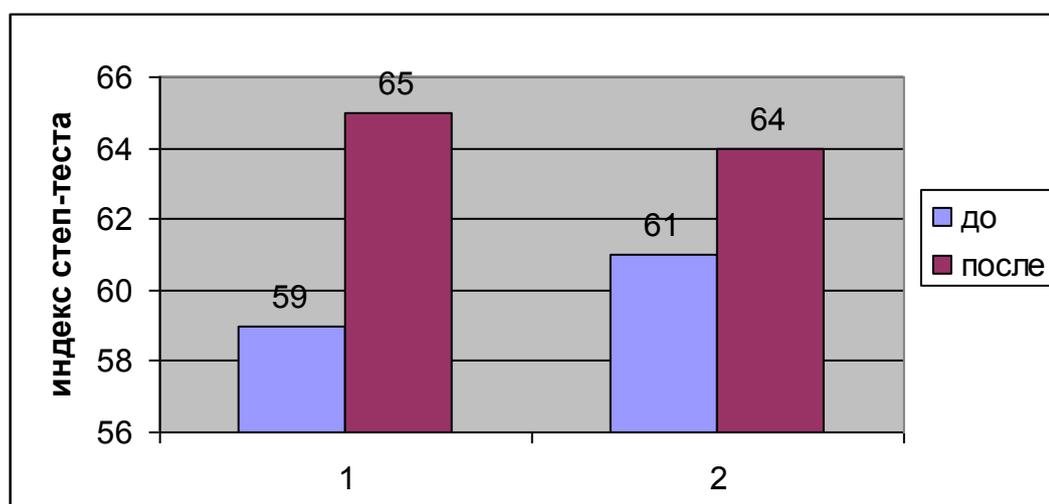


Рисунок 7 – Динамика результатов Гарвардского степ-теста в экспериментальной и контрольной группах в ходе исследования

Показатели ЖЕЛ, а так же Гарвардского степ-теста на работоспособность в экспериментальной группе превосходят в динамике роста по сравнению с контрольной группой, и это естественно доказывает, что, увеличив жизненную ёмкость лёгких у спортсмена, увеличивается глубина дыхания, но уменьшается частота

дыхания, тем самым продлевается задержка дыхания и увеличивается физическая работоспособность. Спортсмен легче переносит физические нагрузки. Анализируя все взятые показатели, можно удостовериться, что подобранный комплекс упражнений по итогам проведенных исследований, повлиял на увеличение ЖЕЛ, роста координационных показателей и результатов на выносливость.

3.4. Выводы по главе

По мнению многочисленных исследователей, влияние занятий туризмом на показатели физического состояния огромно: занятия туризмом положительно влияют на физическое состояние учащихся, а именно - жизненная емкость легких увеличивается, частота сердечных сокращений уменьшается, а артериальное давление имеет позитивную динамику.

Занятия туризмом позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования.

Занятия туризмом, призваны восполнить двигательную активность. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Занятия спортивным туризмом положительно влияют на физическую подготовленность и физическое состояние. Поэтому

следует широко применять средства спортивно туризма в учебно-воспитательном процессе учащихся.

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

Представление о положительном влиянии туристических походов на системы и функции организма складывалось на основе опыта деятельности человека. Туризм является своеобразным видом спорта, активной спортивно-физической деятельности человека в период подготовки или непосредственного проведения однодневного и многодневного похода.

Главный признак, на основании которого производится оценка туристических походов, заключается в сознательном, систематическом повышении человеком своей физической активности в походах с использованием для передвижения собственной мышечной силы и естественной природной среды.

Туристические походы предъявляют повышенные требования к организму, прежде всего к физическим качествам, сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, эндокринной и выделительной системам, что приводит к перестройке органов: увеличению их массы или повышению функциональной деятельности.

Современные требования к подготовке спортсменов включают в себя не только профессиональные запросы, связанные с прочными умениями и навыками, но и учет эффекта длительного последствия специфических нагрузок. Иными словами, используя определенное

средство и метод воздействия на систему и функции организма туриста, необходимо знать и учитывать перспективу их специального влияния. Знание механизмов и особенностей воздействия определенных физических упражнений на системы и функции организма тренирующихся в области горного туризма позволит более тонченко подходить к разработке технологии комплексной подготовки туриста, учитывать при этом влияние таких упражнений на здоровье обучаемого в настоящем времени и в будущем.

Любому виду спорта свойственен соревновательный элемент, но в туризме никогда не бывает проигравших. Природа для человека – не соперница, она была и есть только его учитель. И если говорить о соперниках в походе, то ими скорее будут теньевые черты человеческого характера: лень, неуверенность, невозможность преодолеть усталость, а также слабое чувство ответственности в коллективе.

Туризм не ограничивает возраст чтобы заниматься им, туризм готовит общую физическую подготовку для всех видов спорта.

Поэтому занятия и подготовку к походам участники, как правило, проводят самостоятельно, по своей схеме, весьма далекой от совершенства. Туризм занимает первое место в экономике любого государства и является самым массовым видом спорта.

Туризм многогранен, и тот, кто регулярно совершает походы, как правило, обладает хорошим здоровьем. Действительно, возвратившиеся из похода туристы всегда ощущают большой прилив физических сил. Они без всякой отдышки поднимаются на высокий

этаж, их походка становится более стремительной и в то же время легкой и пружинистой.

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено положительное влияние туристических походов на физические качества, а также сердечно-сосудистую и дыхательную систему студентов обучающихся по направлению «Профессиональное образование».

В результате проведенного исследования можно рекомендовать будущим специалистам профессионального образования следующее:

1. Постоянно совершать туристические походы, заниматься пешим, горным видом туризма;
2. Открыть секции по туризму в академических лицеях, профессиональных колледжах, общеобразовательных школах;
3. Проводить с ними однодневные походы выходного дня.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Законы Республики Узбекистан, указы и постановления

Президента, постановления Кабинета Министров.

1. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги қонуни. Тошкент "Шарқ" 1997 йил
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. "Ўзбекистон" 1997 йил "Шарқ" 1997 йил. Олий таълим миёрий ҳужжатлари.
3. Закон Республики Узбекистан «О национальной подготовке кадров».-Т., 1997.-25с.
4. Закон о туризме Республики Узбекистан. 1999г. 20 августа.
5. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция). 27 июля, 2000г.
6. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (янги таҳрири). 2015 йил 4 сентябрь.

Произведения Президента Республики Узбекистан

7. Каримов И.А. Узбекистан на пороге к великому будущему. – Т.: Узбекистан, 1998. – 689 с.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида -Т.: "Ўзбекистон", 2011-439 б
9. Каримов И.А. "Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустақкам таянчи" 2012 йил 10 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон

Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маърузаси. Халқ сўзи.//Г. 2012 йил 11.02

Нормативно-правовые документы Республики Узбекистан

10. Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг "Олий таълимга оид меъёрий хужжатларни тасдиқлаш тўғрисида"ги 2000 йил 22 сентябр 251 сонли буйруғи

Основная литература

11. Абдумаликов А.А. Холматов Т. Туризм Ташкент. Укитувчи 1991 г.

12. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. Москва. Турист, 1989г.

13. Артикбаев Р. Эгамов Б. Современные тенденции развития мирового туризма. Ташкент. Илм ЗИО 2008г.

14. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тяте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика [текст]: учебник. Таллин: Изд-во Ээсти раамат, 1980. – 328с.

15. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник.- Харьков: ХГАФК,2004.-388с.

16. Веретенников Э.И. Тактика горного туризма. Москва. Турист 1990г.

17. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование [текст]: учебное пособие. М: ФиС, 1987. – 240с.
18. Гуляев В. Г. Организация туристической деятельности. М. Нолидж, 1996 г. 312 с.
19. Березин Г.В., Бутин И. М. Горный спорт. [текст]: учебник. М.: Просвещение, 1999. - 271 с.
20. Дауренов Е.Ю. Дауренова С.Р. Туризм. Учебник Ташкент 2011г.
21. Дауренов Е.Ю. Туризм. Дарслик. Тошкент 2014г.
22. Дрогов И А Подготовка спортсменов – разрядников по туризму. Москва. Турист 1990г.
23. Квартальнов В.А. Туризм . Москва. Финансы и статистика.2006г.
24. Кодиш Э.Н. Соревнования туристов Москва. ФК и спорт 1990г.
25. Логинов П.М. Рухлов Ю.В. История развития туристско-экскурсионного дела. Москва. Турист.1998г.
26. Ляпина И.Ю. Организация и технология туризма [текст]: учебник М.: ПрофОбрИздат, 2001.
27. Махмудов Х.А. Требования и техника горного туризма. Ташкент. Фан ва технология. 2009 г.
28. Назаров И.У. Горная подготовка . Ташкент. Издательский дом им Г. Гуляма. 2005г.
29. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: [текст]: учебник. Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

30. Холдоров Т., Туленова Х. Туризм ва уни ўқитиш методикаси. Тошкент 2007.

31. Шабанова Н.С. Салихов А.Ф. Маршруты выходного дня. Ташкент . Медицина. 1988г.

Дополнительная литература

32. Агаджанян Н. А. Адаптация к гипоксии и биоэкономика внешнего дыхания.

33. Багоутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов . Москва. Турист 1992г.

34. Биржаков М.Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме.- СПб.:2006

35. Бреслав И. С. Феномен отказа в мышечной деятельности. Роль системы дыхания / И. С. Бреслав, Н. И. Волков // Физиология человека. — 2002. — Т. 28, №1. — 121—129.

36. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. - М.: ЦДЮТ и К,2001

37. Вяткин Л. А. Сидорчук Е. В. Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование,- М.: 2001

38. Гармаш, П.Е. Саяны. Путеводитель. [Текст] / П.Е. Гармаш. — Саяногорск: «СВИТ», 2008. — 97 с.

39. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. - Л.: Медицина, 1991. - 305 с.

40. Драгачев С.П. Туризм и здоровье - М.: Знание 1984. - 96с.

41. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2006
42. Мамаев Ф.М. Туризм /Ф.М. Туризм. - М.: Просвещение, 1999. - 143 с.
43. Михайлов Б.А. , Федотов Ю.Н. Профессионально прикладной – туризм. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002.-С. 32-38.
44. Никишин Л.Ф. Коструб А.А. Туризм и здоровье,-К.: Здоровья,1991.-223с.
45. Романов А.А., Саакянц Р.Г. География туризма [текст]: уч. пособие. 3-е изд., доп. М.: Питер, 2004. – 342 с.
46. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Ф. Селуянов - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 123 с.
47. Сенин В. С. Введение в туризм. М. Б. И., 1993 г. 104 с.
48. Сервис и туризм: словарь-справочник [Текст] / под ред. Ю. П. Свириденко, О. Я. Гойхмана. М.: Альфа – М, 2008. 432 с.
49. Туризм как вид деятельности [текст]: учебник. Под ред. В.А.Квартального, Е.В.Зорина, Финансы и статистика, М., 2001 г. С.150-180.
50. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. - М., 2004.
51. Филиппова И. Г., Погодина В. Л., Лукьянов Е. А. География туризма [Текст]: учебник / под ред. Е. И. Богданова. СПб.: Изд. дом «Бизнес-пресса», 2007. 264 с.
52. Филиппов М. М. Физиологические механизмы развития и компенсации состояния гипоксии в процессе адаптации к мышечной

деятельности / М. М. Филиппов, Д. Н. Давиденко. — СПб. — К.: БПА, 2010. — 260 с.

53. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок [текст]: учебник. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 192с.

54. Штюмер Ю.А. Экологическое воспитание туристов в туристической секции и клубе. Москва. Турист.1990г.

55. August D. Sport pour tous et tourisme actif. Les elements necessaires pour son developement en Espagne//Congres mondial de sport pour tous. Malaga, 1990.-P. 1-15.

Сборники научно-практических конференций

56. Акудович, Ю.В. Определение и развитие физических кондиций туриста / Ю.В. Акудович // Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях. Бюллетень научно-технической информации. - М.: ЦРИБ "Турист", 1990. - С.28 - 34.

57. Актуальные проблемы туризма-2010. Ежегодные сборники научных трудов. Выпуск 2.

58. Биржаков М.Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме.- СПб.:2006

59. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2000

60. Магомедов Р.Р. Структура подготовки специалистов по спортивно - оздоровительному туризму // Теория и практика физической культуры. - 2013.-№7.

61. Марков, К.К. Курс лекций для студентов / К.К. Марков. - Иркутск: Порт, 1996. - 178 с.

62. Роль туристского многоборья в развитии спортивного оздоровительного туризма на периферии, ТиПФК №6,2003

63. Суслина И. В. Индивидуально—типологические особенности функциональных возможностей дыхательной мускулатуры у спортсменов / И. В. Суслина // Фундаментальные исследования. — 2012. — № 9—1. — С. 73—77.

64. Цыганков В. Г. Участие в плановых походах на туристских базах как фактор развития спортивно-массового туризма // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: Тез. докл.- М., 1990,-С. 8-9.

Интернет сайты

65. <http://www.lex.uz>

66. <http://www.search.uz>

67. <http://www.ziyonet.uz>

68. <http://www.uzsci.uz>

69. <http://www.natlib.uz>

70. <http://de.msu.ru>

71. <http://www.oturbiznese.ru>

72. <http://www.vevivi.ru>

73. <http://www.turizm.ru>
74. <http://www.travel.ru>
75. <http://www.turismus.ru>
76. <http://www.topturizm.ru>
77. <http://www.tourstars.ru>
78. <http://www.tourlib.net>
79. <http://www.static.turclubmai.ru>
80. <http://www.tourism.at.ru>
81. <http://www.travelluxtour.info>
82. <http://www.sportstourism.fo.ru>
83. <http://www.sporter.md>
84. <http://www.tursport46.ru>