Казахская академия спорта и туризма

УДК: 379.85
С 20

На правах рукописи

САРДАРОВ ОСМАН АГИТОВИЧ

Организационные и научно-методические основы развития детско-юношеского туризма в Республике Казахстан

6D090200 - Туризм

Диссертация на соискание степени
доктора философии (PhD)

Научный консультанты
доктор педагогических наук,
профессор Макогонов А.Н.
кандидат педагогических наук,
доцент Павлов Е.А.

Республика Казахстан
Алматы, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ 3
ОПРЕДЕЛЕНИЯ 4
ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ 5
ВВЕДЕНИЕ 6
1 ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОСНОВЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА 17
1.1 Понятие, сущность, виды и функции детско-юношеского туризма 17
1.2 Нормативно-правовая база детско-юношеского туризма в Республике Казахстан 25
1.3 Современное состояние детско-юношеского туризма в Республике Казахстан 33
Выводы по 1 разделу 39
2 МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА 41
2.1 Воспитательно-образовательные возможности детско-юношеского туризма 41
2.2 Туристско-спортивная подготовка туристов 52
2.3 Классификация и нормативные требования туристских маршрутов в детско-юношеском туризме 55
2.4 Профилактическая ценность различных видов туризма для укрепления здоровья подрастающего поколения 62
Выводы по 2 разделу 67
3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 69
3.1 Разработка образовательных программ по подготовке кадров по детско-юношескому туризму 70
3.2 Влияние физической подготовленности туристов на переносимость нагрузок в горных походах 77
3.3 Оздоровительные эффекты горных походов в зависимости от их продолжительности 83
3.4 Характеристика различных режимов ходьбы и оптимизации пешего передвижения туристов в условиях жаркого климата 91
3.5 Физическая работоспособность туристов в условиях жаркого климата 104
Выводы по 3 разделу 110
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 111
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 117
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 118
ПРИЛОЖЕНИЯ 130

НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

В настоящей диссертации использованы ссылки на следующие нормативные документы:

Закон Республики Казахстан от 13 июня 2001 года № 211-II О туристской деятельности в Республике Казахстан с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07.2019 года.

Национальный стандарт СТ РК «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования». - СТ РК ГОСТ 54605-2015 от 01 января 2018 года.

Концептуальные подходы к развитию детско-юношеского туризма в Республике Казахстан, утвержденные совместным приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 02.07.2015 года № 431, Исполняющего обязанности Министра по инвестициям и развития Республики Казахстан от 26.06.2015 года № 719).

Правила получения значка «Казахстан саяхатшысы», утвержденные приказом Председателя Агентства Республики Казахстан по туризму и спорту от 9 марта 2004 года № 06-2-2/77, Бюллетень нормативных правовых актов центральных исполнительных и иных государственных органов Республики Казахстан. - № 19-20. – 2004.

«Некоторые вопросы организации республиканской туристской экспедиции (туристского похода) «Моя Родина - Казахстан», утвержденные Постановлением Правительства Республики Казахстан от 27 января 2009 года № 61.

Официальный сайт Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева "Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания" от 12 апреля 2017.

Официальный сайт Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева «Статья Главы государства «Семь граней Великой степи» от 21 ноября 2018 года.

Государственная программа развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2019-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Республики Казахстан от 31 мая 2019 года №360.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящей диссертации применяют следующие термины с соответствующими определениями

Активный туризм – 1) форма туризма, в рамках которой целью путешествия туристов выступают виды деятельности, предполагающие интенсивную физическую активность; 2) форма туризма, в рамках которой движение между пунктами маршрута осуществляется при помощи активных способов передвижения [1, с. 7].

Активный способ передвижения – передвижение туриста по маршруту с использованием собственной мышечной силы, с затратой своих физических усилий для перемещения в пространстве. К активному способу передвижения относятся виды туризма: пешеходный, горный, лыжный, велосипедный, водный (на безмоторных плав средствах), а также спелеотуризм [1, с. 7].

Детский туризм - путешествия и/или экскурсии организованных туристских/экскурсионных групп детей в возрасте от 7 до 14 лет в сопровождении руководителя группы по туристским маршрутам с познавательными, учебными, рекреационными, оздоровительными, физкультурно-спортивными и иными целями [2].

Несовершеннолетний турист/экскурсант - ребенок/юноша/девушка в возрасте от 7 до 18 лет, посещающий страну (место) временного пребывания в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных и иных целях в сопровождении родителя (опекуна), доверенного лица или руководителя организованной туристской/экскурсионной группы [2, с. 2].

Организованная туристская/экскурсионная группа детей/юношества - группа, состоящая из двух и более несовершеннолетних туристов/экскурсантов, путешествующих в сопровождении руководителя [без сопровождения родителей (опекунов)] в определенные даты, по определенному туристскому маршруту [2, с. 2].

Сопровождающее лицо - физическое лицо (гражданин), имеющее специальную подготовку и навыки, которое сопровождает организованную туристскую/экскурсионную группу или одного несовершеннолетнего туриста во время путешествия и/или экскурсии, действующее на основании доверенности от родителей несовершеннолетнего туриста или его законных представителей, и договора, заключенного с туроператором или экскурсионной организацией. Сопровождающее лицо должно иметь аптечку и владеть навыками оказания первой медицинской помощи [2, с. 2].

Юношеский туризм - путешествия и/или экскурсии организованных туристских/экскурсионных групп юношей и девушек в возрасте от 14 до 18 лет в сопровождении руководителя группы по туристским маршрутам с познавательными, учебными, рекреационными, оздоровительными, физкультурно-спортивными и иными целями [2, с. 1].

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

ДЮТ – детско-юношеский туризм

ЕСКТМ - Единая спортивная классификация (категорирования) туристских маршрутов

МОН РК- Министерство образования и науки Республики Казахстан

МКК- маршрутно-квалификационная комиссия

РО – результаты обучения

СЮТ – станция юных туристов

ТКД – туристско-краеведческая деятельность

1 к.с. – поход первой категории сложности

2 к.с. – поход второй категории сложности

РУМЦДО – Республиканский учебно-методический центр дополнительного образования

ЦДЮТ – центр детско-юношеского туризма

Po_2- парциальное давление кислорода;

АД - атмосферное давление;

ЧСС - частота сердечных сокращений

МОД - минутный объем дыхания

МПК – максимальное потребление кислорода

СФП – специальная физическая подготовка

ФР 130, 150, 170 - физическая работоспособность при фиксированных режимах ЧСС (130, 150, 170 уд/мин), кгм/мин; кгм/кг

ОФП - общая физическая подготовка

X - средняя арифметическая ошибка

m(x) - средняя ошибка средней арифметической

S -среднее квадратическое отклонение

C% - коэффициент вариации

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что детско-юношеский туризм является важнейшим средством укрепления здоровья и воспитания подрастающего поколения в Республике Казахстан. Произошедшие изменения в общественной жизни Казахстана привели к распаду детских и молодежных туристских организаций дополнительного образования, стали закрываться детско-оздоровительные лагеря, снизилось количество детей и юношей, занимающихся туристско-краеведческой деятельностью. Серьёзной проблемой стала нехватка квалифицированных педагогических, туристско-спортивных специалистов, владеющих технологиями организации и проведения туристских мероприятий.

В настоящее время в Казахстане наблюдаются определенные позитивные сдвиги в развитии детско-юношеского туризма, но до сих пор отсутствует единая организационная структура, которая координировала бы совместную деятельность государственно-частного партнерства в развитии детско-юношеского туризма. Ситуация по подготовке кадров детско-юношеского туризма, удовлетворяющая современным требованиям XXI века, находится на стадии формирования. В настоящее время уделяется особое внимание туризму только с позиции «экономики», где специалист-менеджер туризма должен обеспечивать доход от того или иного туристского мероприятия. Для социального (массового) туризма, детско-юношеского туризма проблема заключается в том, что наблюдается нехватка инструкторов туризма, инструкторов школьного туризма, гидов-проводников. Подготовка профессиональных специалистов по данным направлениям может осуществляться в высших учебных заведениях туристско-спортивного профиля, которые имеют лицензии по образовательным программам «Туризм» и «Физическая культура и спорт». При этом должна учитываться специфика направлений подготовки кадров в учебных рабочих планах (образовательный траекторий «minor»), наличие материально-технической базы и профессиональная подготовленность профессорско-преподавательского состава.

В нормативно-законодательной базе Республики Казахстан, в области туризма и образования, особое внимание уделяется высококвалифицированным кадрам, в частности специалистам детско-юношеского туризма, где определяются тенденции по возрастающей информационной нагрузки и перегрузки учащихся, которая может привести к значительному, негативному влиянию на качество физического, психологического и эмоционального здоровья. Вместе с тем, охват детей дополнительным образованием значительно меньше, по сравнению с другими странами, и составляет всего лишь 21,5%, охват спортивными секциями - 20% [3].

В связи с этим, становятся актуальными вопросы оздоровления подрастающего поколения путем повышения количества туристско-спортивных секций в школах и внешкольных организациях. Однако, остаточный принцип

при подходе к решению социальных проблем крайне болезненно отражается на массовых формах спортивно-оздоровительного туризма: походах, массовых туристско-спортивных мероприятиях, организации слетов и лагерей [3,с. 140; 4].

Основной задачей детско-юношеского туризма является формирование здорового образа жизни личности детей и молодежи, что нашло отражение в Стратегии «Казахстан-2030»», где отмечается, что дети и молодежь - это новое поколение нашей страны и в современных социально-экономических условиях они не должны терять нравственные ориентиры [5].

В статье «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания» подчеркнуто, что одним из главных условий модернизации общественного сознания является сохранение собственного национального культурно-генетического кода, фундаментальная основа которого - патриотизм. В этой связи, патриотизм рассматривается как часть национальной стратегии государства, и одна из его основ закладывается в любви к своей малой родине, родной земле – «Туған жер». Главной целью Программы «Туған жер» является воспитание у казахстанцев чувства истинного патриотизма, который выражается в любви, гордости и преданности своему аулу, городу, краю, его истории, культуре, традициям и быту, нравственном долге перед Родиной [6; 7].

В статье «Семь граней Великой степи» отмечается, что «Пространство – мера всех вещей, время – мера всех событий. Народ, который помнит, ценит, гордится своей историей и имеет великое будущее. Гордость за прошлое, прагматичная оценка настоящего и позитивный взгляд в будущее – вот залог успеха нашей страны» [8].

Поставленные перед казахстанским обществом задачи Первым Президентом Республики Казахстан Н.А. Назарбаевым и Главой государства К.К. Токаевым по развитию массовой физической культуры, обусловили необходимость и важность решения проблемы, связанной с развитием детско-юношеского туризма, широкого вовлечения обучающихся в туристско-краеведческую деятельность с раннего возраста. Участие в различных туристских походах создают уникальные условия для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья, а также для развития интеллектуально-познавательной, эмоционально-волевой личности детей и юношей.

Актуальность разработки темы объясняется тем, что значительную часть территории Казахстана занимают горы, а также полупустынная и пустынная местность с жарким климатом, где сосредоточены обилие археологических, исторических, культурных объектов и памятников, которые долгое время не были востребованы и сохранили вековую первозданность.

Проведение туристских походов в этих регионах будут весьма привлекательны для молодых людей, как в познавательных, так и в оздоровительных, спортивных целях.

Однако, многие вопросы, касающиеся научно-методического обоснования по эффективности использования горных условий в системе оздоровительных и реабилитационных мероприятий, повышения физической работоспособности в

полупустынной и пустынной местность с жарким климатом изучены крайне недостаточно. Перспективы развития детско-юношеского туризма связываются со значительным интересом молодых людей к историческому прошлому казахского народа и возрождением Великого Шелкового пути. Все это вызывает необходимость разработки рекомендаций по оптимизации физических нагрузок, режимов двигательной деятельности в экстремальных природно-климатических условиях, поиску способов и средств, повышающих резервные возможности человека, сохраняющих работоспособность и укрепляющих его здоровье.

В целом можно отметить, что детско-юношеский туризм, является уникальным средством воспитания личности, который способствует:

- воспитанию гражданственности и патриотизма;
- формированию всесторонне развитой и физически здоровой личности;
- приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни посредствам активной двигательной деятельности, общения с природой, альтернативой наркотикам и вредным привычкам, воспитанию воли и духовности;
- практическому познанию родного края, знакомству с памятниками истории и культуры, с окружающей природой;
- организация активного досуга, летнего отдыха учащихся;
- формированию экологической культуры;
- привитию навыков трудовой, общественной деятельности, поисковой и исследовательской работы, профессиональной ориентации, социальной адаптации [9].

Степень изученности темы. Анализ научной и методической литературы, материалов диссертационных работ позволил выявить, что вопросы, проблемы, направления, особенности организации детско-юношеского туризма, туристско-краеведческой деятельности и подготовки кадров рассматриваются казахстанскими и зарубежными учеными по таким направлениях междисциплинарных наук, как: педагогика, психология, география, экономика, экология, медицина, биология, физическая культура и спорт.

Проблемы воспитания у казахстанцев патриотизма, национальных традиций, нравственного воспитания, использование казахской этнопедагогики, этнографии представлены в трудах ученых С.К. Касенов [10], Ж.А. Касымбеков [11], А.А. Калюжный [12], Л.А. Байсеркеев [13], К.М. Омаров [14], С.К. Алшымбеков [15] и другие.

В научных трудах Е.Л. Писаревского [16], Н.С. Мироненко, И.Т. Твердохлебова [17], В.А. Квартальнового [18], И.В. Зорина [19], Р.С. Ердавлетова [20], Гулиев Н. А., Дуранов И. И. [21], Е.С. Никитинского [22], О.Б. Мазбаева, Б.Н. Асубаева [23], Б.Ш. Абдиманапова [24] и ряда других авторов, достаточно раскрыты вопросы связанные с туристско-рекреационными ресурсами, территориально-рекреационными системами, туристской аттрактивностью, устойчивым туризмом и т.д.

Различные аспекты активных видов туризма, разработка туристских маршрутов, регламентация физических нагрузок детей и молодежи, оздоровительные эффекты горных походов, оптимизация двигательной деятельности туристов в горной и в пустынной местности, подготовка кадров по активным видам туризма нашли отражения в многочисленных работах отечественных и зарубежных исследователей А.Н. Макогонова [25], В.Н. Вуколова [26], Ю.В. Байковского [27]. Т.В. Байковская [28], А.А Гужаловский [29], Зорин И.В., Зорин А.И. [30], Н.А. Огиенко [31], В.А. Кораблева [32], М.И. Иргебаева [33] и других.

Теоретические и методологические основы детско-юношеского туризма, туристско-краеведческой деятельности, регионально-краеведческий компонент, экологическое образование, деятельность детских оздоровительных лагерей рассматриваются в трудах российских А.В. Даринского [34], А.А. Остапец-Свешникова [35], В.И. Курилова [36], Ю. С. Константинова [37], Д.В. Смирнова [38], И.Н. Попова [39], А.И. Попова [40] и других авторов.

Отечественные ученые в своих трудах освещали вопросы детско-юношеского туризма преимущественно с педагогической, географической, краеведческой и экологической позиций О.Б. Мазбаев [41], В.П. Фомин [42], Н.В. Ивлева [43], А.Н. Литвинова [44], М. Н Мусабаева [45], А.М. Текесбаева А [46], Д. Д. Байдалиев [47], Т.В. Имангулова [48], Л.С. Нурабаева [49] и другие.

В российских научных трудах, ученые рассматривают вопросы о педагогических условиях развития детско-юношеского туризма, подготовке и переподготовке кадров для общественных туристских организаций в системе дополнительного образования, авторами которых работ являются Е.А. Клюшникова [50], С.А. Иванова [51], Е.А. Павлов, С.А. Гониянц [52], Д.Ф. Лавров [53], А.М. Кузьмин [54] и другие.

В научных публикациях российских ученых А.М. Ветитнева, Е.В. Оргина [55], А.Н. Косых [56], Е.А. Маслакова [57], А.А. Бахвалова [58] обсуждаются проблемы детско-юношеского туризма с позиций экономики и управления, социальных аспектов детского туризма, управления рынком детского оздоровительного туризма, по услугам детско-юношеского туризма в условиях становления социально-ориентированной экономики.

Вместе с тем, многие рекомендации ученых А.У. Аппенянского [59], В.Н. Сергеева [60], Л.Г. Рубиса [61], В.Ф. Буйленко [62], А.А. Козлова [63], С.А. Петросяна [64], О.В. Пироговой [65], С.А. Сергеевой [66], Ю.А. Штюрмера [67], касающиеся организациии проведения туристских походов, разработаны в условиях равниной местности с умеренным климатом. В условиях сухого и очень жаркого климата наблюдается снижение резервных возможностей организма. По данным И.М. Маммадова, А.Г. Григорьяна, Э.И. Франка, Л.М. Курбановой [68], Ю.А. Иванова [69], А.Ю. Тилис [70], Б.Г. Багирова [71], Н.Д. Багировой, В.П. Коваленко [72], В.П. Коваленко, А.С Андропова [73]. По результатам исследований Ф.Ф. Султанова [74], А.Н. Ажаева [75], H.B. Rowell, G.H. Brengelmann, J.A. Murray [76], Б.Р. Рахметова, А.Р. Хекимовой [77] и

других наблюдается тесная зависимость между повышением температуры тела и частотой пульса.

Анализ материалов исследований ученых, практиков, изучение практического опыта центров дополнительно образования Министерства образования и науки Республики Казахстан, практиков детско-юношеского туризма также показывает, что имеется ряд нерешенных проблем, связанных с изучением оздоровительного влияния туризма на организм подрастающего поколения, оптимизации двигательной деятельности во время походов в различных климато-географических условиях, подготовкой и переподготовкой кадров для детско-юношеского туризма и другое.

Поэтому, остается много дискуссионных и проблемных вопросов, что привело в настоящее время к **противоречиям**:

- между потребностью развития массового детско-юношеского туризма и нехваткой профессиональных туристских кадров.

- между необходимостью развития детско-юношеского туризма и отсутствием единого органа государственного управления учреждений дополнительного образования, туристско-спортивной, туристско-краеведческой деятельности и отсутствием программно-методического обеспечения их деятельности.

- между возможностью массового использования богатейших туристско-рекреационных ресурсов Казахстана и недостаточной осведомленности людей о пользе для здоровья активного отдыха в горах и отсутствием научных разработок, содержащих рекомендации по организации двигательной деятельности туристов в различных климато-географических условиях, обеспечивающих стимуляцию адаптационных возможностей и повышение физической работоспособности.

Все вышесказанные противоречия обусловили выбор **темы исследования**: «Организационные и научно-методические основы развития детско-юношеского туризма в Республике Казахстан».

Объект исследования –система детско-юношеского туризма.

Предмет исследования – условия развития детско-юношеского туризма в Республике Казахстан.

Гипотеза исследования: Если будут разработаны научно-обоснованные рекомендации по регламентации физических нагрузок юных туристов во время походов в различных климато-географических условиях регионов Казахстана, осуществляться подготовка профессиональных кадров для ДЮТ, то это будет способствовать развитию оздоровительной и познавательной сферы личности, так как при этом формируется здоровый образ жизни, социальная зрелость подрастающего поколения, что является основой развития детско-юношеского туризма. В этой связи, возникает необходимость в разработке учебной программы по подготовке кадров для детско-юношеского туризма.

Цель исследования: научно-методическое обоснование эффективности использования горных условий в оздоровительных целях, оптимизация двигательной деятельности юных туристов в местности с жарким климатом.

Разработка и реализация учебной программы по подготовке кадров для детско-юношеского туризма.

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

1. Раскрыть понятие, сущность, виды, функции детско-юношеского туризма, выявить роль возрастных особенностей в детско-юношеском туризме, показать значимость и методику воспитания физических качеств туристов.

2. Проанализировать нормативно-правовую базу и современное состояние детско-юношеского туризма в Республике Казахстан.

3. Разработать и внедрить в образовательный процесс учебную программу «Детско-юношеский туризм».

4. Определить оздоровительную эффективность горных туристских походов, разработать научно-обоснованные рекомендации по регламентации физических нагрузок и оптимизации двигательной деятельности во время походов в горной местности и в условиях жаркого климата.

5. Разработать и внедрить учебно-методические средства сопровождения для подготовки и переподготовки кадров детско-юношеского туризма.

Методологической и теоретической основой исследования являются концепция воспитания и развития личности; концепция целостного педагогического процесса; концепция детско-юношеского туризма (А.А. Остапец-Свешников). В работе использованы положения наиболее известных специалистов современности в области детско-юношеского туризма (Ю.С. Константинова, Д.В., Смирнова, Ю.В. Байковского, Е.А. Павлова, И.Н. Поповой., А.Н. Макогонова, Е.С. Никитинского, О.Б. Мазбаева, В.Н. Вуколова, М.И. Иргебаева, В.П. Фомина, Н.В. Ивлевой, Т.В. Имангуловой и других, а также нами были проанализированы научные труды экономистов, географов и других специалистов.

Закон о туристской деятельности определяет социально-экономические и организационные основы туристской деятельности в Республики Казахстан, в котором подчеркнуто, что туризм в стране должен развиваться по трем направлениям (экономическое, географическое и педагогическое). Данное диссертационное исследование имеет социально- педагогическое направление.

Источники исследования: законодательно-нормативные документы: Закон Республики Казахстан «Образовании»; Закон Республики Казахстан «О туристской деятельности»; Стратегия развития Казахстана «Казахстан-2030», где особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни через сферу детско-юношеского туризма и краеведения; Национальный стандарт СТ РК «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования» и другие.

С целью проверки гипотезы и поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

- **теоретические методы***:* анализ психолого-педагогической, учебно-методической и специализированной литературы по проблеме исследования; анализ нормативно-правовой документации; метод теоретического обобщения;

- **эмпирические данные:** личное участие в наблюдение за учебным процессом в вузе; анкетирование; организация и проведение педагогического эксперимента; оценка влияния походов на физические качества, физическую работоспособность; статистическая обработка результатов эксперимента.

- медико-биологические методы:

а) хронометрия – как метод исследования использовался при проведении походов в горной местности и в условиях жаркого климата для регламентации физических нагрузок и пауз отдыха во время пешего передвижения.

б) регистрация частоты сердечных сокращений - определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя, а также во время лабораторных нагрузочных тестов осуществляли по электрокардиограмме (ЭКГ), которую записывали на электрокардиографах типа ЭК1Т-03М, АТ-101 (Schiller, Switzerland). Для повышения точности определения ЧСС во время функциональных нагрузок запись ЭКГ продолжалась не менее 30 с. В этом случае, для расчета частоты пульса за минуту количество интервалов R-R (принимая во внимание не менее десяти таких интервалов), с последующим пересчетом на минуту.

в) определение минутного объема дыхания в состоянии покоя, а также во время функциональных нагрузок осуществляли путем сбора выдыхаемого воздуха (газовый обмен) за строго фиксированное время в газонепроницаемые емкости (мешки Дугласа объемом 160 л), изготовленные из пластика дублированного шелком. Использовались загубники и дыхательные маски с клапанной системой, создающей минимальное сопротивление на входе и выходе (не более 10-15 мм водного столба при потоке воздуха с объемной скоростью 250 л/мин. Продолжительность сбора выдыхаемого воздуха варьировала от 30 секунд до 5 минут, в зависимости от задач исследований, а его объем определяли с помощью газового счетчика типа ГСБ-400. Одновременно регистрировалась температура и барометрическое давление, а небольшая порция воздуха направлялась на газовый анализ, который проводился на аппарате ГВВ-2. Точность этого метода газового анализа настолько высока (0,05-0,1%), что работа всех современных автоматических и быстродействующих газоанализаторов контролируется, и корректируются на основе данных, получаемых на аппарате типа ГВВ-2.

г) определение физической работоспособности – тест PWC_{170} в наших наблюдениях проводился с помощью электровелоэргометра «Эргорейсер» фирмы Kettler (ФРГ). Кроме показателя PWC_{170} определяли физическую работоспособность (ФР) при ЧСС 130 и 150 уд/мин. Определение физической работоспособности осуществлялось в полном соответствии с общепринятой методикой, суть которой заключалась в следующем. В зависимости от массы тела, частоты пульса в состоянии относительного покоя устанавливалась мощность первой нагрузки. Вторая нагрузка подбирается с таким расчетом, чтобы ЧСС на пятой минуте работы поднялась до 170 уд/мин. Расчет физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин производится по формуле:

$$PWC_{170}=N_1+(N_2-N_1)\,5\,\frac{170-ЧСС_1}{ЧСС_2-ЧСС_1},$$

где: PWC_{170} – мощность нагрузки при ЧСС 170 уд/мин;

N_2 и N_1 – мощность работы первой и второй степеней на велоэргометре, кгм/мин;

$ЧСС_1$ и $ЧСС_2$ – ЧСС на первой и вторых степенях велоэргометре нагрузки, уд/мин.

Научная новизна исследования

- уточнена сущность на предмет определения понятия «детско-юношеский туризм», видов и функций детско-юношеского туризма;

- раскрыт потенциал особенностей детско-юношеского туризма в формировании и развитии личности индивида через возрастные категории;

- впервые разработана и внедрена в образовательный процесс учебная программа, учебно-методические средства «Детско-юношеский туризм» в рамках образовательной программы «Туризм» по траектории обучения «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм».

- впервые экспериментально подтверждена эффективность горных туристских походов, в зависимости от их продолжительности.

- установлено, что существенный оздоровительный эффект горных походов выходного дня наступает после трех-четырех походов в режиме один поход в неделю. Поход в течение одной недели в среднегорье способствует улучшению аэробных возможностей, физической работоспособности и переносимости физических нагрузок.

- впервые показано, что существенным фактором, оказывающие влияние на непереносимость физических нагрузок в походе, является высокая температура воздуха, оценена тяжесть мышечной работы и энергетическая стоимость пешего передвижения юных туристов в условиях жаркого климата, в зависимости от состава грунта, массы переносимого груза и температуры воздуха.

- показано, что горная подготовка является самым эффективным средством поддержания физической работоспособности во время похода в условиях жаркого климата.

- впервые разработаны научно-обоснованные рекомендации по регламентации физических нагрузок во время походов для юных туристов в различных климато-географических условиях.

- полученные экспериментальные результаты были использованы для разработки курсов и дисциплин по подготовке туристских кадров.

Основные положения, выносимые на защиту

- сущность на предмет определения понятий «детско-юношеский туризм», видов и функций детско-юношеского туризма;

- воспитательный потенциал, возрастные особенности, категории детско-юношеского туризма и методика воспитания физических качеств туриста;

- разработанная учебная программа «Детско-юношеский туризм», в рамках образовательной траектории «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм»

рекомендована для внедрения в образовательный процесс в вузах, осуществляющих подготовку туристских кадров.

- походы выходного дня, трех и шестидневные горные походы оказывают существенное влияние на повышение физической работоспособности, аэробных возможностей организма, которые эффективно могут использоваться для укрепления здоровья молодого поколения.

- оценена тяжесть мышечной работы во время пешего передвижения, в зависимости от рельефа местности, состояние грунта, массы переносимого груза и температуры воздуха, которые являются основой для разработки оптимальных режимов двигательной деятельности юных туристов в различных климато-географических условиях.

- учебно-методические средства сопровождения для подготовки кадров детско-юношеского туризма.

Теоретическая и практическая значимость исследования

- разработаны и внедрены в образовательный процесс учебная программа, учебно-методические средства «Детско-юношеский туризм» в рамках образовательной программы «Туризм» по траектории обучения «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм».

- подготовлено и внедрено электронное учебное пособие «Словарь-справочник терминов туристского снаряжения»;

- экспериментально подтверждена эффективность туристских походов и разработаны рекомендации по регламентации физических нагрузок в горной местности и в условиях жаркого климата.

- проведены лекционные и практические образовательные курсы повышения квалификации, мастер-классы «Развитие творческих способностей учащихся в условиях дополнительного образования», «Организация работы тренера-инструктора детско-юношеского туризма», совместно с Республиканским учебно-методическим центром дополнительного образования Министерства образования и науки Республики Казахстан;

- материалы исследования могут быть использованы специалистами в работе туристских кружков, клубов, секций, при проведении туристских походов, организации туристско-палаточных лагерей и другое.

- теоретические положения исследования могут способствовать повышению эффективности туристской работы в сфере детско-юношеского туризма Республики Казахстан.

Достоверность полученных результатов базируется на научно-обоснованной методологии: анализе зарубежной и отечественной научно-методической литературы, нормативно-правовых документов Республики Казахстан по проблеме, на основе применения современных комплексных методов, соответствующих объекту и предмету исследования; адекватностью, апробацией результатов исследований на практике и докладами на международных научных конференциях.

База исследования: экспериментальная работа проводилась на базах НИИ туризма, НИИ спорта, кафедре туризма и сервиса Казахской академии спорта и

туризма, в центрах детско-юношеского туризма и экскурсий городов: Есик и Текели.

В исследовании приняло участие 36 студентов образовательной программы «Туризм» по траектории обучения «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм» кафедры туризма и сервиса Казахской академии спорта и туризма (2016-2017 учебный год – 13 студентов на государственном языке обучения; 2017-2018 учебный год – 10 студентов на русском языке обучения; 2017-2018 учебный год – 13 студентов на русском языке обучения), а также юные туристы в возрасте от 15 до 18 лет. В общей сложности в экспериментах приняли участие 164 человека.

Экспериментальные исследования, связанные с оценкой оздоровительной эффективности туристских походов в горной местности, в зависимости от их продолжительности, тяжести пешего передвижения по различному рельефу и грунту, разработкой оптимальных режимов двигательной деятельности молодых туристов в различных климато-географических условиях, проводились в г. Алматы (800 м), в горах Заилийского Алатау (1500-3000 м) и пустынной и полупустынной местности (районы Шарын и Баканас Алматинская область).

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на заседании кафедры туризма и сервиса Казахской академии спорта и туризма; внедрены в практику при организации и проведение горных и пеших походов; при чтение лекций и проведение курсов повышения квалификации, мастер-классов в Республиканском учебно-методическом центре дополнительного образования МОН РК, а также в центрах детско-юношеского туризма и экскурсий городов Текели и Есик. Автор имеет опыт работы в детско-юношеском туризме в качестве методиста, инструктора, гида-экскурсовода, а также научно-педагогический стаж в Казахской академии туризма и спорта.

Публикации результатов исследования. Результаты исследовательской работы опубликованы в 11 научных работах, изданные в 2016 – 2020 годах. В том числе, 1 статьи в научных журналах, внесенных в список базы данных Scopus; 3 статьи в журналах входящих в список Комитета по контролю в сфере образования и науки Министерства образования и науки Республики Казахстан; 3 статьи в сборниках зарубежных конференций и 1 статья в международной конференции, проведенной в Казахстане; 2 статья в журналах республиканского значения; 1 электронное учебное пособие «Словарь-справочник терминов туристского снаряжения», с получением свидетельства об авторском праве № 5144 от 3 сентября 2019 года.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, 3-х глав, 28-ти таблиц, 19-ти рисунков, заключения, приложений и списка использованных источников.

Во введении обоснованы актуальность и выбор темы, формулируется цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы научно-педагогического исследования, определяются научная новизна, теоретическая и практическая

значимость, представляются выносимые на защиту положения, даются сведения об апробации результатов исследования, раскрывается логика исследования.

Основная часть состоит из трех разделов (анализа состояния вопроса, методы и организация исследования, собственные исследования и их обсуждение).

В первом разделе «Организационные основы детско-юношеского туризма» раскрыты понятие, сущность, виды и функции детско-юношеского туризма; проанализированы нормативно-правовая база и современное состояние детско-юношеского туризма в Республике Казахстан.

Во втором разделе «Методические аспекты и возможности детско-юношеского туризма» показаны воспитательный потенциал детско-юношеского туризма в формировании и развитии личности индивида; возрастные особенности в детско-юношеском туризме; профилактическая ценность различных видов туризма для укрепления здоровья подрастающего поколения; туристско-спортивная подготовка туристов; классификация и нормативные требования туристских маршрутов в детско-юношеском туризме и теоретико-методические аспекты организации ДЮТ.

В третьем разделе «Результаты собственных исследований и их обсуждение» представлена образовательная программа по подготовке кадров по детско-юношескому туризму; результаты экспериментальных исследований, связанные с изучением влияния физической подготовленности молодых туристов на переносимость нагрузок в горных походах, на физическую работоспособность туристов; показаны оздоровительные эффекты горных походов, в зависимости от их продолжительности; определена тяжесть различных режимов ходьбы и условия оптимизации пешего передвижения туристов в регионе жаркого климата; физическая работоспособность туристов в условиях жаркого климата; показано влияние похода при температурах 28^0-35^0 и 35^0-40^0 на физическую работоспособность тренированных молодых туристов; определены оптимальные скорости пешего передвижения в условиях жаркого климата.

В заключении подведены итоги исследования, подтверждающие решение поставленных задач, представлены основные выводы и рекомендации.

В приложении представлены **справка** с Республиканского учебно-методического центра дополнительного образования МОН РК; **акт внедрения** результатов апробации в учебном процессе на базе кафедры туризма и сервиса Казахской академии спорта и туризма на учебно-методический комплекс «Детско-юношеский туризм»; **акт внедрения и свидетельство об авторском праве** № 5144 от 3 сентября 2019 на электронное учебное пособие «Словарь-справочник терминов туристского снаряжения»; **акт внедрения** с центра детско-юношеского туризма г.Есик; **акт внедрения** с центра детско-юношеского туризма г.Текели.

1 ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

1.1 Сущность, виды и функции детско-юношеского туризма

В настоящее время, туризм приобретает все большее значение для экономики нашей страны, это не только способ организации досуга, но и уникальный ресурс, оказывающий огромное влияние на сохранение и популяризацию культурно-исторического и природного наследия Казахстана.

Теоретико-методологическая база современного туризма является основой для разработки приоритетных направлений в развитии данной индустрии, большое количество исследований позволяет осознать ценность научного исследования в области туризма и определить инновационные и приоритетные направления в работе ученых туриндустрии.

Имея длительную историю, туризм как социально-экономическое и духовно-культурное явление до сих пор не получил универсального, единого, повсеместно признанного и всеобъемлющего определения, да и сама наука о туризме не имеет единообразного названия, повсеместно принятого в академических и научных кругах мира [16, с. 7].

Туризм играет одну из главных ролей в мировой экономике. По данным Всемирной Туристской Организации (ВТО) он обеспечивает десятую часть мирового валового национального продукта, свыше 11 процентов международных инвестиций, каждое 9-е рабочее место в мировом производстве [78]. Сектор туристской индустрии Казахстана определен одним из экономических приоритетов государства на долгосрочный период в числе семи кластеров, определяющих специализацию экономики страны в несырьевых отраслях, что свидетельствует о значимости, которое придается данной отрасли, как одному из важных факторов социально-экономического развития государства [81].

Туризм - это временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую местность (сроком более 1 суток) в свободное время для отдыха, в оздоровительных и лечебных, познавательных и религиозных или профессионально-деловых целях [82]. По мнению Г.П. Долженко под туризмом подразумевается «стремление человека к обогащению, познанию в области истории, экономики, природы, науки и культуры, желание ознакомится с историческими, этнографическими, природными и революционными памятниками, боевыми и трудовыми традициями любого региона» [83].

В научно-методической литературе, нормативных документах, интернет-ресурсах и других источниках, связанных с развитием детско-юношеского туризма, встречаются такие понятия как: «*детско-юношеский туризм*», «*детский туризм*», «*юношеский туризм*». Эти понятия имеют множество определений, что-то объединяющее, но разное содержание [82,с. 200].

При всем многообразии подходов и направлений в области определения термина «детско-юношеский туризм», авторами рассмотрены наиболее точные и содержательные дефиниции, раскрывающие все элементы данного

определения. На основе полученных, в ходе аналитической и практической работы данных, авторами уточнен этот термин, который в полной мере отражает специфику направления исследовательской работы. В таблице 1, представлены наиболее общие и точные определения «детско-юношеского туризма».

Таблица 1 - Определение понятия «Детский и юношеский туризм» (составлена автором)

Авторы	Определение понятия
1	2
Закон О туристской деятельности РК	детско-юношеский туризм – вид туризма, осуществляемый для групп детей и юношества в виде походов, экспедиций, поездок, экскурсий [83].
Национальный стандарт СТ РК «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования»	1) детский туризм - путешествия и/или экскурсии организованных туристских /экскурсионных групп детей в возрасте от 7 до 14 лет в сопровождении руководителя группы по туристским маршрутам с познавательными, учебными, рекреационными, оздоровительными, физкультурно-спортивными и иными целями; 2) юношеский туризм - путешествия и/или экскурсии организованных туристских /экскурсионных групп юношей и девушек в возрасте от 14 до 18 лет в сопровождении руководителя группы по туристским маршрутам с познавательными, учебными, рекреационными, оздоровительными, физкультурно-спортивными и иными целями [2, с.1].
Модельный закон о детском и юношеском туризме	детско-юношеский туризм определяется как «средство гармоничного развития детей (лиц, не достигших возраста 14 лет), девушек и юношей (лиц, не достигших возраста 18 лет), реализуемое в форме отдыха в общественно полезной деятельности, характерными структурными компонентами которого являются поход, путешествие, экскурсия» [84,с. 87].
А.А. Остапец-Свешников	«детско-юношеский туризм» – это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным структурным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция) [85,с. 87].

Продолжение таблицы 1

1	2
Н.В. Романова	«детско-юношеский туризм», как временные выезды (путешествия) детей и подростков в целях отдыха, обучения, участия в различных мероприятиях, оздоровления, организованные специализированными предприятиями, обеспечивающими комплекс специфических услуг [86,с. 100].
Е.А. Маслакова	«детский туризм – это вид туризма, потребителями услуг которого являются дети в возрасте 7-17 лет, отправляющиеся в путешествие с целью отдыха, оздоровления, образования и другими целями в сопровождении руководителя туристской группы или инструктора-проводника» [57,с. 20].
В дефектологическом словаре	«детско-юношеский туризм» дается как «один из видов активного отдыха учащегося, сочетающийся с образовательно-воспитательными целями, закаливанием организма и участие в труде» [87].
сайт «Все о туризме»	«детско-юношеский туризм» трактуется, как «организованное путешествие группы детей школьного возраста (от 7 до 17 лет) в сопровождении руководителя» [88].
сайт «Твой мир приключений»	«детско-юношеский туризм» это интересный вид досуга для детей. Детский туризм – это познавательные экскурсии, детские лагеря, робинзонады [89].
сайт «Travelluxtour.info»	Детский туризм – это групповой отдых детей школьного и дошкольного возраста в обязательном сопровождении опытных воспитателей и гидов [90].
сайт «Википедия»	детский и юношеский туризм - средство гармоничного развития детей (лиц, не достигших возраста 14 лет), девушек и юношей (лиц, не достигших возраста 18 лет), реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерными структурными компонентами которого являются поход, путешествия, экскурсия [91].
В.П. Фомин	Детско-юношеский туризм - универсальное средство образование и воспитание подрастающего поколения [42,с. 170].

Продолжение таблицы 1

1	2
Е.И. Тарасенко	Детско-юношеский туризм является уникальной моделью воспитания личности, одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий и одним из самых массовых, доступных видов спорта, способствующих формированию здорового образа жизни человека, ранней социальной адаптации, профессиональной ориентации, воспитанию гражданственности и патриотизма [92].
А.Н. Макогонов, О. А. Сардаров	Детско-юношеский туризм – это вид туризма, сочетающий в себе различные направления организации спортивной, исследовательской, познавательной деятельности групп детей и юношества в виде походов, экспедиций, поездок, экскурсий, направленных на всесторонне развитие личности и реализующих деятельный подход к эффективной модели формирования здорового образа жизни.

Таким образом, результаты проведенного анализа показывают, что в настоящее время в большинстве случаев употребляется в науке и практике понятие «*детско-юношеский туризм*», которое объединяет два понятия «*детский туризм*», «*юношеский туризм*». На наш взгляд, больше подходит в определение «Детско-юношеский туризм», которые выделяется из сочетания детского и молодежного видов туризма и подразумевающий путешествия детей, в т. ч. школьников в возрасте от 7 до 18 лет с различными целями. Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, так как детско-юношеский туризм представляет возможность для удовлетворения потребностей детей и юношей в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе, с использованием средств туризма в достижении туристских целей [82, с. 201].

По мнению Ю.С. Константинова, в педагогике идентичный понятию «детский туризм» существует термин «туристско-краеведческая деятельность (ТКД)», как одна из направленностей системы дополнительного (внешкольного) образования детей [93, с. 7].

В словаре «Туриста и краеведа», под редакцией Ю.С. Константинова, А.И. Персина дается понятие «туристско-краеведческая деятельность» – это составная часть дополнительного образования детей, комплексное средство воспитания и социального развития детей, реализуемое в форме культурно-познавательной, образовательной, рекреационно-спортивной и общественно-

полезной деятельности, связанной с родным краем, характерным структурным компонентом которой является туристское путешествие: поход, экскурсия, экспедиция и другое [1, с. 192; 94].

Нельзя не согласиться с Ю.С. Константиновым, А.И. Персиным, которые утверждают, что сложно представить туризм без краеведения, особенно при организации работы со школьниками. Краеведение является общепедагогическим принципом преподавания, сущность которого состоит в установлении связи изучаемого школьного предмета со знаниями и навыками, приобретенными в результате практического знакомства с родным краем, во время участия в походах, экспедициях, экскурсиях [1, с. 192].

Поэтому Ю.С. Константинов и другие отмечают, что к средствам туризма относятся: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, туристские слеты и соревнования, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские экспедиции и т.д. [37, с.12].

На рисунке 1 можно ознакомится со следующими основными целевыми функциями ДЮТ, которые определены по мнению ряда авторов Константинова Ю.С. Степанова В.С., Федотова Ю.Н. [37, с. 11-27], Ветитнева, Е.В. Оргиной [55, с. 12].

В соответствии с вышеизложенными целевыми функциями (рисунок 1) представлены для детско-юношеского туризма характерным отличительные признаки, которые образуют различные формы туризма. Характерные признакам видов ДЮТ авторы Ю.С. Константинов, В.С. Степанов, Ю.Н. Федотов дают информацию четко, сокращенно, так как с развитием общества появляются и новые виды туризма. При этом часть из них отделяется в качестве самостоятельных видов спорта, таких как альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом и др. В то же время и туризм вбирает в себя элементы других видов спорта, совершенствуя содержание и технику туристских походов и путешествий [37, с.14; 95].

Целевые функции, которые определены в направлении «детско-юношеский туризм» позволяют не только сформировать целостное представление о данном направлении туризма, но и раскрывают саму сущность данного термина. Основными функциями являются: образовательная, оздоровительная, спортивная, профессиональная ориентация, социально-адаптивная, воспитательная, социально-экономическая, а также их содержание представлены на рисунке 1. Так, определение основных целевых функций детско-юношеского туризма, дает возможность всесторонне проанализировать направления, через которые происходит воздействие на детей и юношей, занимающихся данным направлением туризма.

По мнению Ветитнева, Е.В. Оргиной [55,с. 138], А.Д. Чудновского, М.А. Жуковой, В.А. Жукова, О.А. Санаевой А.М. [96] детско-юношеский туризм целесообразно классифицировать по основным признакам, таким как: цели путешествия, способы и формы организации, продолжительность, сезонность, способ транспортировки, финансирование, размер дотации, территориальный охват, которые имеют свои структурные единицы представлены на рисунке 2.

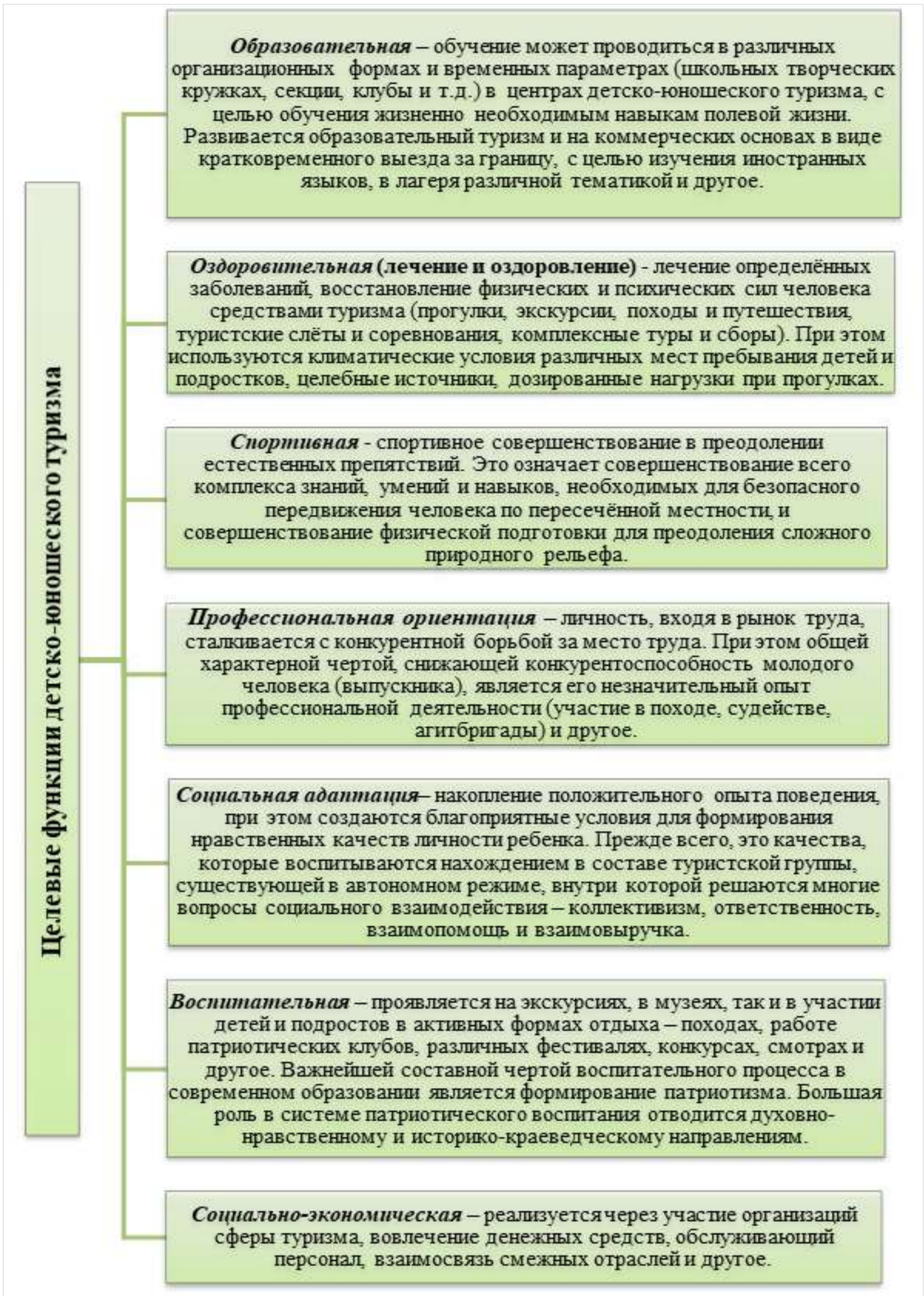


Рисунок 1 – Целевые функции детско-юношеского туризма

Примечание - Составлена автором на основе источника [37,с. 280; 55,с. 130]

Классификация видов детско-юношеского туризма рассматривается авторами по следующим признакам:

1. *По территориальному признаку* выделяются следующие виды туризма:

- Внутренний туризм – туризм внутри страны (экскурсии для школьников, спортивный туризм, самодеятельные школьные обмены, познавательные и рекреационные туры на коммерческой основе, оздоровление и отдых в детских ла[illegible]) [97].

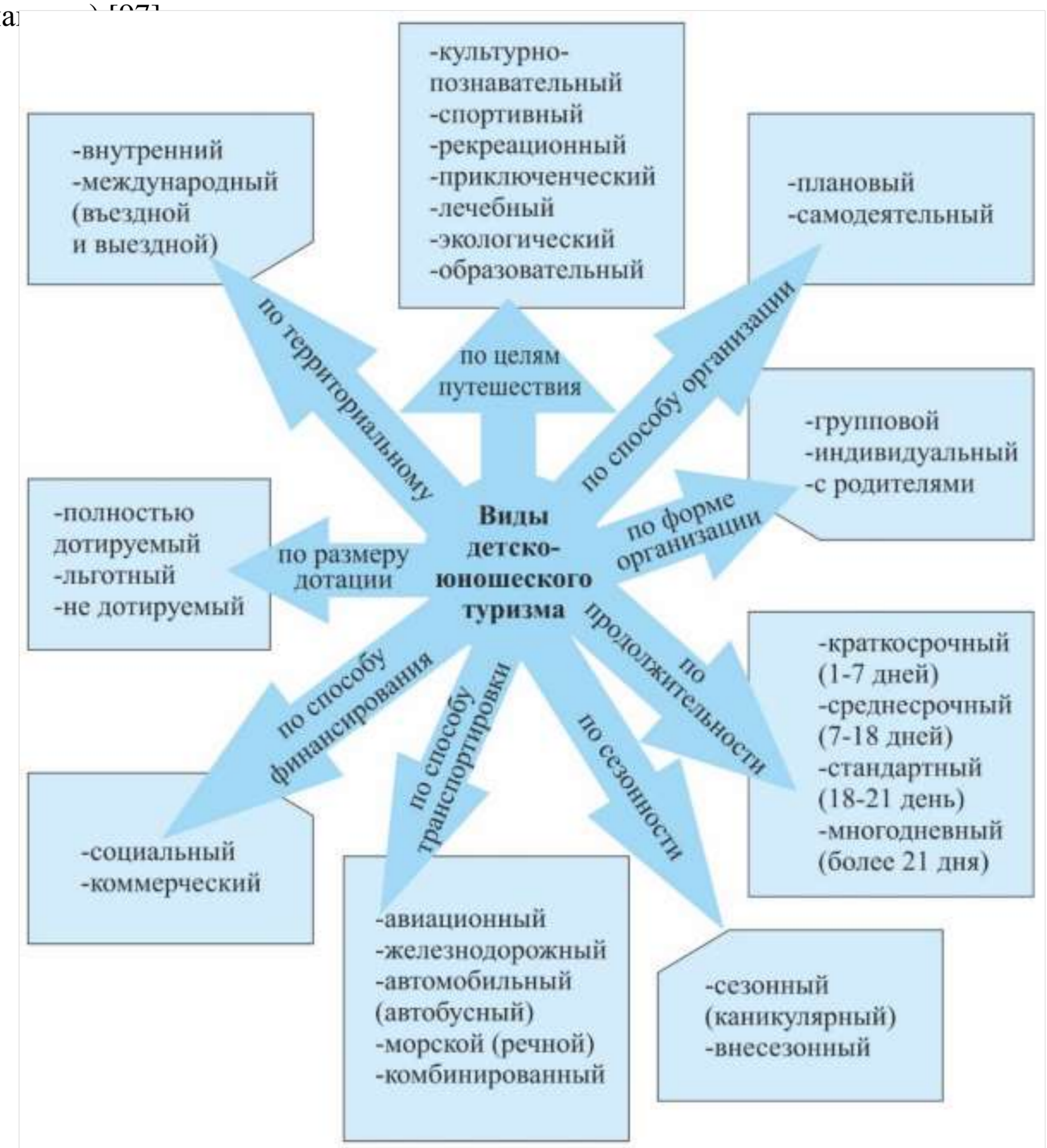


Рисунок 2 – Виды детско-юношеского туризма

Примечание - Составлена автором на основе источника [55, с.12-13; 96, с. 80]

- Международный (въездной и выездной) туризм: въездной туризм – это путешествия, организуемые для граждан иностранных государств по территории своего государства, связанные с пересечением государственной

границы с целью некоммерческой деятельности на срок от 1 суток до 1 года; выездной туризм – путешествия лиц, постоянно проживающих в одном государстве, в другое государство [96, с. 79].

2. По целям путешествия:

- культурно-познавательный туризм [96, с. 79];

- спортивный туризм (в том числе спортивно-туристские соревнования) в спортивном туризме чаще всего имеется два основных варианта: поездки юношеских команд или спортсменов-индивидуалов на соревнования; организация поездок команд на сборы и тренировки;

- рекреационный (рекреационно-оздоровительный) туризм [96, с. 81];

- приключенческий туризм; лечебный туризм (санаторно-курортные предприятия в зависимости от медицинских показателей, т.е. профилактического значения: ингаляции, дневной сон, лечебная физкультура, фиточаи, диеты по назначению и другое) [96, с. 82];

- экологический туризм – посещение мест с относительно нетронутой и хорошо сохранившимся культурно-историческим наследием (проведение экологических акций, прохождение экологических туров, экологическо-скаутские лагеря);

- образовательный туризм – совмещенный отдых и обучение (профильные языковые лагеря, языковые курсы по количеству обучающихся – индивидуальные или групповые) [96, с. 83].

2. По способу организации: плановый туризм и *с*амодеятельный туризм [96, с. 83-84].

3. По форме организации:

- Групповой (в детско-юношеском туризме более распространенный).

- Индивидуальный.

- С родителями (сопровождающее лицо) [55, с. 13].

4. По продолжительности: краткосрочный (1-7 дней); среднесрочный (7-18 дней); стандартный (18-21 день); многодневный (более 21 дня) [96, с. 85; 98].

5. По сезонности:

- сезонный - в каникулярный период (осень, зима, весна по 8-12 дней, лето – 3 месяца);

- внесезонный [55, с. 13].

6. По способу транспортировки:

- Авиационный туризм.

- Железнодорожный туризм (удобный способ добраться до места назначения для групп).

- Автомобильный (автобусный).

- Морской (речной).

- Комбинированный (поезд-автобус, авиа- автобус и другое.) [96, с. 85-86].

8. По способу финансирования:

- Социальный туризм, осуществляемый полностью или частично за счет государственных средств, а также средств юридических лиц и индивидуальных предпринимателей.

- Коммерческий [96, с. 87].

Проанализировав рисунок 2, можно сделать вывод, что российские ученые А.Д. Чудновский, М.А. Жукова, В.А. Жуков, О.А. Санаева, А.М. Ветитнев, Е.В. Оргина расширили классификации видов детско-юношеского туризма по ряду существенных признаков. Виды ДЮТ встречаются в сочетании с друг с другом и по отдельности [55, с. 13]. Усовершенствованная классификация видов детско-юношеского туризма будет способствовать работе организаторов туров по формированию качественного и содержательного туристского продукта для детей и подростов [96, с. 87].

Таким образом, можно сделать вывод, что ДЮТ представляет собой достаточно широкое направление в области туризма и сочетает не только различные организационные формы, но и множество подходов к его содержанию, при этом, разработанные классификаторы, позволяют в полной мере оценить масштабность и эффективность данного явления.

1.2 Нормативно-правовая база детско-юношеского туризма в Республике Казахстан

Нормативно-законодательная база в области туризма, оказывает огромное влияние на качество предоставляемых услуг, а также способствует повышению уровня вовлеченности субъектов туристского рынка в процесс развития приоритетных направлений индустрии туризма.

Так, еще в 2013 году Депутат Мажилиса Парламента РК Е.И. Тарасенко в своем выступлении на научно-практической конференции по туризму «Детско-юношеский туризм – стратегический ресурс инновационного образования» отметила, что детско-юношеский туризм является уникальной моделью воспитания личности, одним из наиболее эффективных оздоровительных технологий, самых массовых и доступных видов спорта, способствующих формированию здорового образа жизни человека, ранней социальной адаптации, профессиональной ориентации, воспитанию гражданственности и патриотизма, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

Учитывая значимость и важность данных мероприятий в воспитании молодежи мы убеждены, что развивать детско-юношеский туризм нужно на государственном уровне, на системной и постоянной основе». Вместе с тем, особое внимание было обращено на необходимость совершенствования нормативно-правовой базы детско-юношеского туризма [99].

В частности, следует в первоочередном порядке утвердить «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися на территории РК» для юридического обеспечения работы руководителей походов и их заместителей, а также организаций, выпускающих детские туристские группы. Необходимо ввести в действие «Положения о туристско-краеведческой работе» в школе, о туристской базе, о палаточном лагере, о школьном музее, об инструкторе школьного туризма и другие основополагающие документы, регламентирующие деятельность детских

туристских организаций. Несмотря на то, что статья 9 Закона РК «О туристской деятельности» предусматривает введение льготных условий для организации туристической и экскурсионной работы среди детей, подростков, молодежи, этот вопрос не находит своего решения [92].

В настоящее время развитие детско-юношеского туризма в Республики Казахстан осуществляется в соответствии с определенными законами, инструктивные письмами, программами и другими нормативно-правовыми документами (рисунок 3).



Рисунок 3 - Нормативно-правовые документы по детско-юношескому туризму

Примечание - Составлен автором

К сожалению, многие вышеперечисленные нормативно-правовые документы, касающиеся развития детско-юношеского туризма, до сих пор полностью не реализованы, и не являются основополагающими документами регламентирующими различные аспекты деятельности детских туристских

организаций в Республике Казахстан, разработка и утверждение которых, несомненно, оказало бы положительное влияние на формирование и развитие ДЮТ в нашей стране.

В 2018 году известный казахстанский специалист, профессор Мазбаев О.Б. в своих статьях неоднократно отмечал, что «за 27 лет Независимости в Казахстане были приняты несколько государственных программ развития туризма и даже целая концепция. Но ни одна из них не была реализована хотя бы наполовину. Причины банальны – отсутствие научного подхода и механизмов реализации. Сейчас государство прорабатывает вопрос принятия новой программы развития туризма. Мы рассчитывали на то, что перед началом обсуждения ее «скелета» все-таки будет принято решение о создании научно-исследовательского центра, о поддержке детско-юношеского и молодежного туризма с открытием координирующего центра, приведена в порядок подготовка и переподготовки туристских кадров, но….» [100].

В ноябре 2019 года Председатель республиканской организации детско-юношеского туризма Кайрат Султанов выступил с темой «Казахстанские законы препятствуют развитию детско-юношеского туризма» в ходе первого инвестиционного форума государственно-частного партнерства, где поднял ряд вопросов о том, что:

- «Статьи 590 и 592 (Налогового кодекса РК) - это сегодня бич не только детского туризма, это большой бич всех санаториев и зон отдыха. За каждого ребёнка, за каждый день пребывания на особо охраняемой природной территории мы оплачиваем 263 тенге. Например, «Балдаурен» за прошлый год заплатил 52 миллиона тенге…».

- «70% ДОЦов находится в руках государства. Бюджет выделяет на ребенка около четырех тысяч тенге. Но, из-за того, что идут государственные закупки, цены опускаются до 1300 тенге. Как можно накормить ребенка пять раз в день за 1300 тенге ?...».

- «Не действует должным образом статья девять (п.2, пп.3) Закона РК «О туристической деятельности» о введении льготных условий для организации туристской и экскурсионной работы среди детей, подростков, молодежи, инвалидов и малообеспеченных слоев населения. У нас среди всех музеев только в один можно попасть бесплатно - это музей «Первого президента». Хотя бы в каникулярное время можно же было сделать музеи бесплатными. Все дети хотят попасть в океанариум, но детский билет туда стоит 2500 тенге. Практически, как взрослый…» [101].

Вместе с тем, в последние годы стало уделяться больше внимания развитию туристско-краеведческой деятельности среди школьников. В Законе Республики Казахстан «Об образовании» определены требования к воспитательной деятельности, где, среди важнейших названа задача физического и патриотического воспитания, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, т.е. привлечение школьников к детско-юношескому туризму [102].

Это находит свою реализацию через введение предмета «Краеведение» в школьную программу в рамках проекта "Туған жер", предложенного Первым Президентом Республики Казахстан А.Н. Назарбаевым. Учебный предмет «Краеведение» был внедрен с 2017 года по обновленному содержанию образования во всех школах Казахстана с 5 по 7 классы (в 5 классе изучается 4 часа по истории родного края, 1 час по музыке; в 6 классе 4 часа отведено на историю, 2 на литературу и 1 на музыку; в 7 классе изучается 4 часа истории, 2 часа литературы и 2 часа географии).

Подрастающее поколение, изучая "Краеведение", продолжит развивать программу "Рухани жаңғыру" и задачи, поставленные в статье "Семь граней Великой степи". Дети будут гордиться великими людьми своего родного края, знать все о самых важных сакральных местах малой родины и осознавать свою причастность к богатой истории родного края [103].

Учитывая большую значимость туристско-краеведческой деятельности, особенно комплексных учебно-тематических мероприятий в развитии познавательных интересов учащихся, в успешном освоении ими образовательной программы по «Краеведению», а также возможности руководителей образовательных учреждений в регулировании учебного процесса, определенные с введением в соответствии с Законом РК «Об образовании» национально-регионального компонента школьного образования, рекомендует проведение комплексных одно, семидневных учебно-тематических прогулок, экскурсий, экспедиций, походов и путешествий в учебное и внеучебное время [103].

Казахстанские ученые А.А. Курмантаева, А Н. Литвинова и другие предлагают внедрить туризм, как отдельную дисциплину в программу школьного образования. Это представляется весьма важным и перспективным. Во – первых, туризм начал превращаться в важную отрасль экономики Казахстана, приносящую доход в бюджет, во – вторых, нельзя приуменьшать образовательную и воспитательную роль туризма, и он должен рассматриваться наравне с другими школьными предметами [44,с. 158].

Принятое Постановление Правительства Республики Казахстан «О некоторых вопросах организации Республиканской туристской экспедиции (туристского похода) «Моя Родина – Казахстан» позволило активизировать деятельность по развитию внутреннего туризма в стране через создание и апробацию туристских маршрутов Казахстана, развитие детско-юношеского туризма и восстановления детских туристских учреждений, туристских клубов, оказала большое влияние на развитие идеологию и перспективы формирования здорового образа жизни среди подрастающего поколения [3,с. 140; 104].

Целью Республиканской туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина - Казахстан» являются:

– формирование и развитие личности на основе национальных и общечеловеческих ценностей, глобального этического кодекса туризма, посредством организации путешествий и использования возможностей внутреннего туризма;

– воспитание у молодежи основ гражданственности и патриотизма;

– закрепление навыков туристской культуры и экологического воспитания;

– укрепление здоровья учащейся молодежи;

– изучение истории и культурного наследия, народных традиций и обычаев родного края;

– приобретение навыков и основ туристской техники, ориентирования на местности, обучение мерам безопасности и оказания экстренной помощи при проведении путешествий и туристских походов [3,с. 140].

В Республиканской туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина - Казахстан» участвуют учащиеся учебных заведений и внешкольных учреждений, объединенные в экспедиционные отряды на основе интересов к туристско-краеведческой работе.

Участники Республиканской туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина - Казахстан» проводят свои исследования по следующим направлениям:

1. В глубь истории - участвуя в походах и экскурсиях по родному краю, учащиеся изучают историю развития и становления Республики Казахстан, ее историко-архитектурные памятники, возникновения и развития городов, торгово-караванных путей, развития ремесла, промышленности, сельского хозяйства, культуры на древней земле казахов, собирают и регистрируют сведения о связи с соседними государствами и их народами (русскими, китайцами, монголами, жунгарами и т.д.). Проводят исследования и экспедиции по «Великому Шелковому пути». Создают семейные летописи родословные.

2. Экономика Казахстана - участвуя в работе этого направления, учащиеся создают летописи трудовых коллективов заводов, фабрик, колхозов, малых арендных и коммерческих предприятий, школ, лицеев, колледжей, вузов; изучают жизнь и деятельность людей труда, знакомятся с древней профессией казахов - скотоводом, как одно из важных отраслей сельскохозяйственного производства; ремеслами других народов, населяющих республику; изучают новые формы хозяйственно-коммерческой деятельности, маркетинга и т .д; участвуя в общественно полезном труде.

3. Немеркнущие звезды - краеведы изучают жизнь великих мыслителей, философов, видных общественных деятелей, героические подвиги батыров по отражению нападений иноземных захватчиков; проводят поиск и сбор документов, реликвий времен Великой Отечественной войны; проявляют заботу о ветеранах войны и труда; ухаживают за мемориалам, могилами и памятниками, участвуют в созидании «Книги памяти».

4. Природа и экология - в походах и путешествиях участники экспедиционных отрядов знакомятся с природой и природоохранной работой, берут под свою защиту родники, ручьи, малые реки, леса и другие природные объекты; знакомятся с национальными традициями - беркутчи, ловкие птицы, охота на лис и др.; активно участвуют в экологических движениях - «Арал - Балхаш», «Невада - Семипалатинск», ведут поиск полезных ископаемых.

5.Народные традиции, обычаи и искусство - знакомятся с культурой, литературой, искусством, народным творчеством родного края. Участники экспедиции принимают активное участие в изучение и охране исторических, археологических и этнографических памятников; изучают богатое наследие устного народного творчества, традиции и обычаи народов, проживающих в республике; открывают музеи; изготавливают предметы быта, шьют одежду, готовят национальные блюда; проводят встречи с интересными людьми - деятелями литературы, театра, кино, изобразительного искусства.

6. Туризм- спорт, здоровье, отдых - юные туристы, участвуя в степенных и категорийных походах, многодневных путешествиях и экспедициях, приобретают навыки туристской работы, становятся инструкторами, судьями по туризму, помогают организовать в учебных заведениях и внешкольных учреждениях туристские слеты, совершенствуют спортивное мастерство, способствуют развитию массового туризма в районе, городе, селе, по месту жительства [104].

В рамках туристско-краеведческой экспедиции школьников «Моя Родина - Казахстан» ежегодно проводятся десятки пеших, лыжных, водных, велосипедных походов, экспедиций и экскурсий по самым различным маршрутам, в которых участвуют тысячи юных туристов и их взрослых наставников. Организуются разнообразные соревнования, турниры, фестивали и прочие акции в сфере спортивного, краеведческого, оздоровительного туризма, экологии, геологии [9, с. 73]. Активное участие в данной работе, принял автор диссертационного исследования (Приложение А).

Учебные организации, проводящие дальние походы, экспедиции, экскурсии, а также местные походы, экспедиции с учащимися продолжительностью свыше 4 дней, местные экскурсии продолжительностью свыше 5 дней должны иметь положительное заключение полномочной МКК УО, а в случае ее отсутствия – МКК ФСТ и разрешение территориального органа управления образованием. Для местных походов и экспедиций продолжительностью до 4 дней, а также для местных экскурсий продолжительностью до 5 дней заключения МКК УО или МКК ФСТ и разрешения отдела, управления образования не требуется [105].

Приказом от 9 марта 2004 года Агенством по туризму и спорту Республики Казахстан, в целях дальнейшего совершенствования и развития внутреннего и самодеятельного спортивного туризма в Казахстане, приобщения молодежи к путешествиям, обучения основам туризма, пропаганды здорового образа жизни, привлечения широких масс населения республики к занятиям спортивным туризмом, являющимся важным средством укрепления здоровья и активного отдыха, утверждены Правила получения значка «Ќазаќстан саяхатшысы» («Путешественник Казахстана»), но с декабря 2011 года данный приказ утратил свою силу, что очень резко сказалось на развитии ДЮТ [106].

В соответствии с нормативными документами Министерства образования и науки Республики Казахстан и других организаций, проводящие туристско-спортивные, экскурсионные и экспедиционные мероприятия в рамках

утвержденных планов, финансируются за счет средств государственного и местного бюджетов, спонсоров, родителей и другое. Немаловажным фактором является обеспечение достойной оплаты труда, педагога, тренеров дополнительного образования, которых следует приравнять к зарплате учителей основного образования.

В 2014 году был разработан и утвержден Национальный стандарт «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования» в соответствии с Планами работ государственной стандартизации на 2015-2017 годы.

Цель разработки Национального стандарта – активизировать и совершенствовать разработку стандартов на национальном уровне по качеству предоставления туристских услуг, касающихся безопасности туризма, с учетом современных тенденций принятия международных стандартов [2, с. 1].

Настоящий стандарт устанавливает общие требования к туристским и экскурсионным услугам, оказываемым для детей и юношества, и предназначенным для применения организациями и индивидуальными предпринимателями, специализирующимися на детском и юношеском туризме.

В Национальном стандарте «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования» отражаются:

- Виды туристских и экскурсионных услуг, оказываемых в детско-юношеском туризме: услуги отдыха и оздоровления, в том числе предоставляемые в детских и молодежных лагерях/центрах; услуги по организации путешествий/экскурсий по познавательным маршрутам, в том числе образовательным и краеведческими; услуги по организации туристских слетов; услуги по организации развлекательных поездок; услуги по организации поездок на образовательные, культурные, спортивные и иные мероприятия; услуги отдыха с активными видами передвижения (категорийные и некатегорийные маршруты); услуги по организации международных и межрегиональных обменов [2, с. 2-3].

Туристские услуги, оказываемые детям и юношеству, должны соответствовать законодательству Республики Казахстан общим требованиям к туристским услугам согласно СТ РК ГОСТ Р 50690, СТ РК 1141 и требованиям настоящего стандарта [2, с. 3].

Деятельность по оказанию туристских и экскурсионных услуг для детей и юношества осуществляют туроператоры, внесенные в единый государственный реестр туроператоров в установленном порядке и экскурсионные организации, выполняющие требования настоящего стандарта.

На всех этапах формирования и реализации туристского продукта обслуживание несовершеннолетних туристов должны осуществлять менеджеры, инструкторы, гиды, руководители групп и сопровождающие, имеющие специальную подготовку [2, с. 7].

Проанализировав утверждённый Национальный стандарт «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования» можно сказать, что он является актуальным для развития ДЮТ, в котором сформированы общие требования нормативного правового обеспечения

безопасности в туризме, качества туристских услуг, стандартизации в туризме, в том числе в области формирования единства классификационных характеристик мест размещения, питания, сопровождения и другое. Вместе с тем, следует отметить, что требования данного стандарта не выполняются на должном уровне.

При Республиканском учебно-методическом центре дополнительного образования Министрерства образования и науки Республики Казахстан (РУМЦДО МОН РК) создан Республиканский координационной совет руководителей организаций, реализующих образовательные программы туристско-краеведческого направления дополнительного образования детей.

Целью работы Координационного совета является создание открытой площадки для эффективного диалога и взаимодействия государства, общественности и профессионального сообщества в вопросах сохранения и модернизации системы дополнительного образования детей в рамках детско-юношеского туризма [107,с. 114].

Утвержденные Концептуальные подходы развития детско-юношеского туризма в Республике Казахстан на 2015 -2018 годы (приказ МОН РК от 10.02.2015 г. - № 60) предусматривают пути и механизмы к совершенствованию управления системой детско-юношеского туризма на принципах разграничения компетенций между органами управления образованием, физической культурой, спортом и туризмом, молодежными и общественными организациями туристской направленности, между органами государственной власти в центре и на местах. Реализация Концептуальных подходов будет способствовать повышению привлекательности и обеспечению основных аспектов развития инфраструктуры детско-юношеского туризма, созданию эффективного механизма государственного регулирования и поддержки этой отрасли [108, 109].

РУМЦДО МОН РК на сегодняшний день проводит регулярные семинары, совещания, конкурсы, слеты юных туристов, соревнований по туризму и сборы туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина - Казахстан», которые сыграли значительную роль на развитие ДЮТ в Казахстане. Так, в феврале 2018 года при содействии КазАСТ факультета туризм и Республиканского учебно-методического центра дополнительного образования Министерства образования и науки Республики Казахстан были проведены Республиканские курсы повышения квалификации по теме «Организация работы тренера - инструктора детско-юношеского туризма» (Приложение А) [107,с.118].

В период данного диссертационного исследования и по настоящее время, на постоянной основе при КазАСТ организовывается учебно-методическая помощь педагогам в организации туристско-краеведческой работы в общеобразовательной школе и учреждениях дополнительного образования, а также семинары, тренинги, курсы по детско-юношескому туризму, туристскому многоборью, краеведению, эскурсоведению, инструкторов туризма, скалолазанию (Приложение Б) [107, с.118].

В новой Государственной программе развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2019-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 31 мая 2019 года № 360, детско-юношескому туризму придается значительная роль в социальном развитии страны. ДЮТ согласно Государственной программе, является:

- передача новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, одним из путей социализации личности;
- уникальной моделью воспитания личности посредством формирования здорового образа жизни человека через общение с природой, организации активного досуга и занятости, развития культуры поведения на природе, воспитания бережного отношения к памятникам истории и культуры, практического познания родного края;
- инструментом социальной адаптации, профессиональной ориентации, воспитания гражданственности и патриотизма подрастающего поколения;
- действенным механизмом вовлечения всех членов семьи в формы семейного отдыха [110].

Таким образом, анализ состояния и развития ДЮТ в республике в целом тормозится из-за недостаточного контроля по реализации нормативно-правовых документов, регламентирующих отношения в этой сфере, что во многом связано с отсутствием руководящего центра детско-юношеского туризма, который контролировал бы работу и оказывал поддержку станциям юных туристов, центрам туризма и краеведения.

Важной проблемой остается подготовка профессиональных кадров для ДЮТ, недостаточная осведомленность людей о пользе для здоровья активного отдыха в форме туристских походов, отсутствие научно-обоснованных разработок и образовательных программ, содержащим рекомендации по регламентации нагрузок в процессе участия в походах в горной местности и в условиях жаркого климата.

1.3 Современное состояние детско-юношеского туризма в Республике Казахстан

Первый Президент Республики Казахстан Н. А. Назарбаев в «Послании народу Казахстана - 2030» большое внимание уделяет образу жизни населения, его оздоровлению. Дети и молодежь - это новое поколение нашей страны и в современных социально-экономических условиях они не должны терять нравственные ориентиры, скатываться в бездуховную, наркотическую или криминальную среду городов. …» [107, с. 112].

Детско-юношеский туризм в Казахстане функционирует в *трех секторах:*

- *Государственный сектор* представлен наиболее широким спектром организаций: - в системе образования – станции юных туристов, центры детско-юношеского туризма и экскурсий, детские дома творчества, детско-юношеские клубы, организации общего среднего образования; в системе физической

культуры и спорта – спортивные школы, клубы физической подготовки; в системе органов молодежной политики – дворовые клубы по интересам.

- *Частный коммерческий сектор* – это туристские фирмы и компании.

- *Частный некоммерческий сектор* – это общественные объединения, фонды, союзы, отдельные энтузиасты.

Главная роль в развитии туристско-краеведческой работы с детьми и юношеством принадлежит, без сомнения, организациям государственного сектора. Частные некоммерческие организации чаще всего находятся в ситуации хронической нехватки материальных и человеческих ресурсов. Тем не менее, любая попытка системного анализа проблем, с которыми сталкиваются все вышеперечисленные организации и отдельные активисты в процессе туристской и краеведческой работы с молодежью, показывает, что проблемы эти во многом сходны между собой, мало зависят от форм собственности и типа организации и могут быть структурно разделены на ряд групп [107, с. 114].

Важнейшей составляющей единого образовательно-воспитательного процесса является дополнительное образование детей, осуществляемое во внешкольных организациях и организациях образования, реализующих общеобразовательные учебные программы на всех уровнях [111].

Современное дополнительное образование детей представлено двумя блоками: образовательным и культурно-досуговым. Деятельность системы дополнительного образования детей регламентирована законодательными и нормативными правовыми актами Республики Казахстан. Работа системы дополнительного образования школы базируется на таких принципах, как добровольность, дифференциация и индивидуализация обучения, включенность ребенка в деятельность, приносящую социально значимый результат, последовательность и преемственность в работе кружков и объединений. Дополнительное образование позволяет осуществлять на практике связь предметов школьной программы, изучаемых в первой половине дня, с деятельностью учащихся во второй половине дня. В республике, в рамках развития системы дополнительного образования, ведется целенаправленная работа по развитию туристско-краеведческой деятельности и массового спорта, в том числе среди детей школьного возраста [112; 113].

В результате проведенных исследований с 2016 по 2018 годы выяснилось, что в Казахстане существует 1287 организаций дополнительного образования (на февраль 2018 года) с общим охватом: 2 364 966 (77,6%) детей, что на 436 284 больше чем в 2016 году *(2016 г. – 1 928 682 (65,8%)*. На рисунке 4 представлен общий охват школьников по детско-юношеском туризме [107, с.114].

Как видно из рисунка 4, основной охват школьников по детско-юношескому туризму приходится на общеобразовательные школы, затем на 40 станций юных туристов *(за последние годы наблюдается положительная динамика развития туристско-краеведческого направления (2004 г. – станций – 9, охват 5 033 детей; 2014 г. – станций – 35, охват - 19 084 детей; 2017г. –*

станций 37, охват – 23 529 детей; 2018г. – станций 40, охват – 28 410 детей) и 138 кружков туристско-краеведческого профиля и центрах детского творчества. Это связано с тем, что после упразднения Республиканского центра детско-юношеского туризма учащихся существовавшая в течение длительного периода в республике система детско-юношеских туристских организаций дополнительного образования фактически распалась. Почти во всех областных центрах были сокращены или «оптимизированы» станции юных туристов и центры

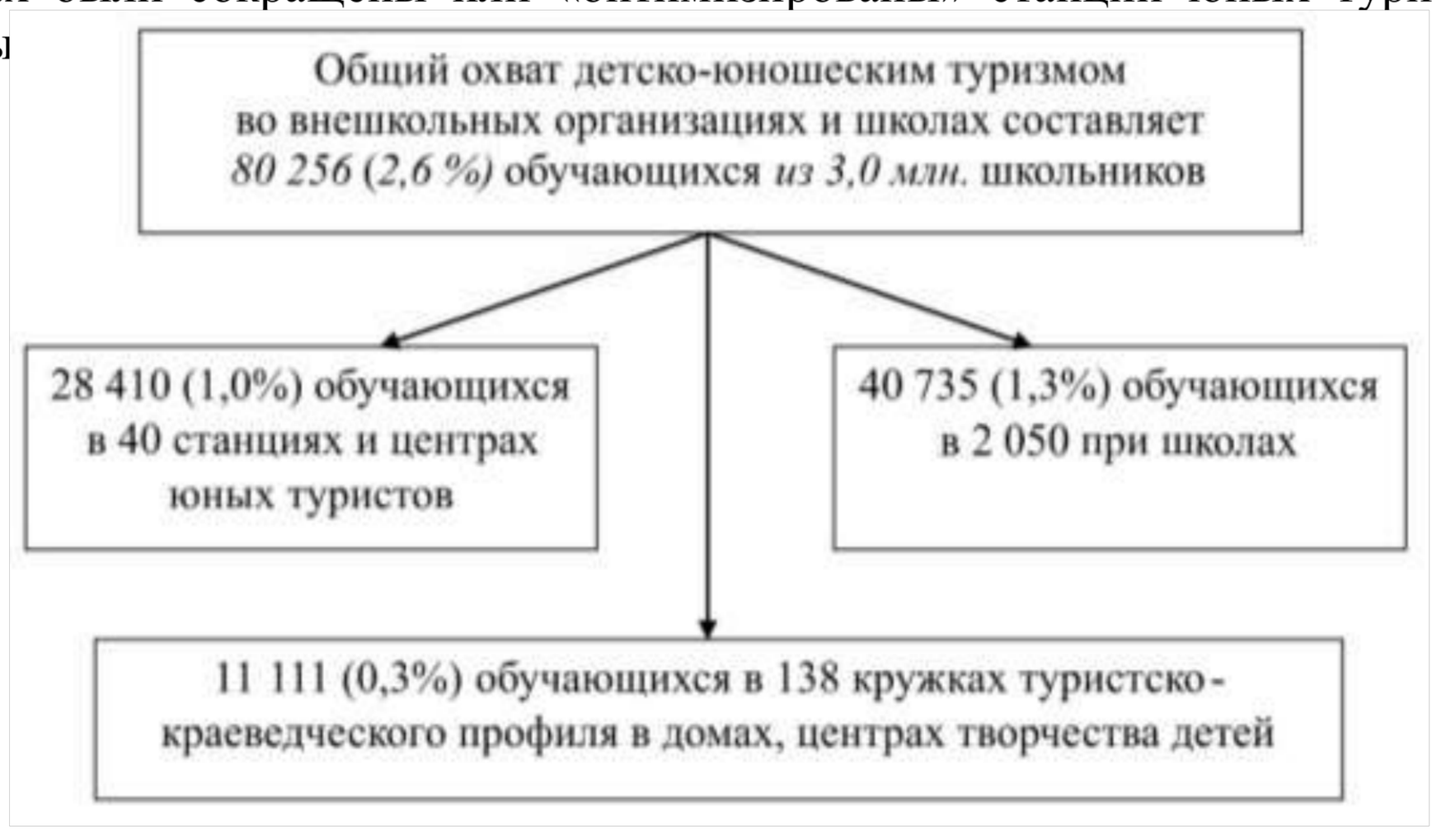


Рисунок 4 – Общий охват школьников в детско-юношеском туризме

Примечание - Составлено автором [107, с. 115]

Охват школьников в детско-юношеском туризме по областям Казахстана, городам Алматы и Нур-Султан можно проанализировать на рисунке 5. Как видно из рисунка 5 на 2018 год отсутствуют станции юных туристов в Кызылординской, Костанайской областях. Лидирует по охвату школьников Западно-Казахстанская область, где работают 14 станций и центров детско-юношеского туризма, затем Южно-Казахстанская область, имея 12 объектов детско-юношеского туризма, а все остальные регионы Казахстана имеют малый охват школьников [107,с. 116].

Рассмотрим состояние ДЮТ в Алматинском регионе, который определен в числе приоритетных направлений развития туризма. По данным исследований на 2019 год, в Алматинской области работают два центра: это: *Детско-юношеский туристский и экскурсионный центр г. Есик* и *Центр детско-юношеского туризма и краеведения г. Текели* в которых работают 26 руководителей кружков и занимаются 1060 детей. В 2019 году в летний период во время прохождения походов было охвачено 3400 детей. В ЦДЮТ г.Текели и г.Есик имеют головной офис, территорию для развития ДЮТ и одинаковое

количество нагрузок в часах по проведению количества занятий по ДЮТ педагогами дополнительного образования (таблица 2,3).

В Алматинской области также активно ведут ДЮТ 6 *самодеятельных туристских клубов*, такие как «Ирбис-Текели» (г.Текели), «Джунгария», «Истоки» (г.Талдыкорган), «Альпийская роза» (Илийский район, с. Чапаева), «Тритон» (Коксуский район), «Барыс» (Аксуский район, с.Алажиде [9,с. 73].\

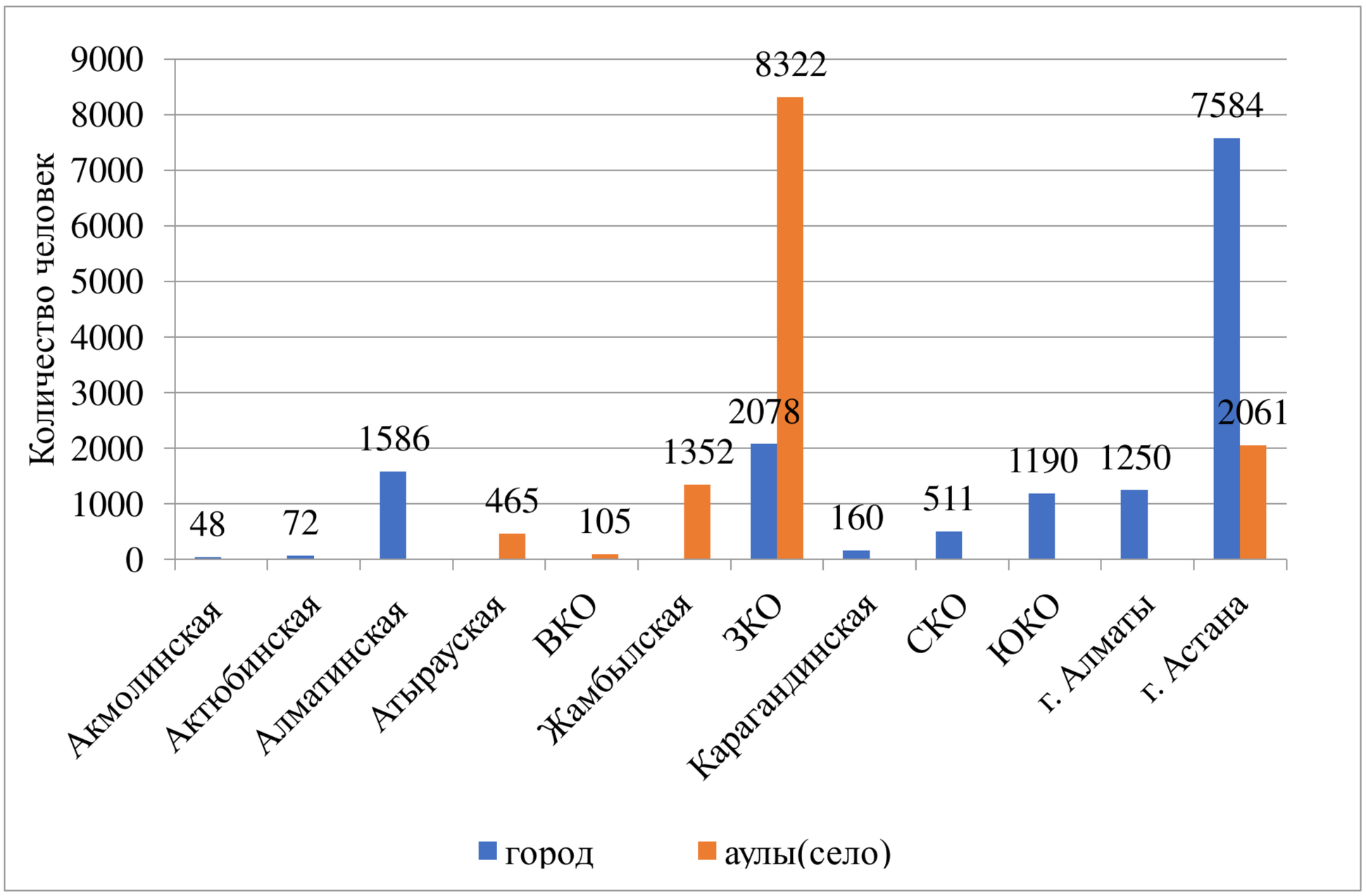


Рисунок 5 - Станции и центры юных туристов в разрезе регионов Казахстана (кол-во школьников)

Примечание - Составлено автором [107, с. 116]

В таблицах 2 и 3 видны данные по количеству проводимых экскурсий, походов и общее количество школьников отдыхающих в летний период по цифрам количество учащихся имеет большую разницу, учитывая, что г. Текели средних школ – 8, а в г.Есик – 5 школ.

Таблица 2 – ГККП «Центр детского-юношеского туризма и краеведения города

Период		Экскурсии		Походы		
		1-ые	2-ые	1-ые	2-ые	степенные и категорийные
2017-2018	кол-во экскурсий и походов	47	63	198	95	9
	кол-во участников	1500	1900	2900	1450	100
2018-2019	кол-во экскурсий и походов	76	71	301	55	34

	кол-во участников	2300	2200	4500	850	350
Итого	кол-во экскурсий и походов	123	134	499	150	43
	кол-во участников	3800	4100	7400	2300	450
Примечание - Составлено автором						

Таблица 3 - ГККП «Детско-юношеский туристский и экскурсионный центр» г.Есик

Период		Экскурсии		Походы		
		1-ые	2-ые	1-ые	2-ые	степенные и категорийные
2017-2018	кол-во экскурсий и походов	28	-	28	8	8
	кол-во участников	840	-	370	120	80
2018-2019	кол-во экскурсий и походов	35	-	40	12	10
	кол-во участников	1350	-	600	180	100
Итого	кол-во экскурсий и походов	63	-	68	20	18
	кол-во участников	2190	-	970	300	180
Примечание - Составлено автором						

Организаторы самодеятельных клубов занимаются при общеобразовательных школах, где умения и навыки по туризму получают в процессе учебы 513 школьников. В летний период туристские клубы организовывают летние палаточные лагеря, а также походы, в которых участвуют более 1100 школьников (таблица 4).

Проанализировав данные таблицы 4 по Алматинской области и г. Алматы с численностью населения в более 2 млн.человек, установлено, что в летний период детей занимающихся ДЮТ всего 4560 школьников.

Активно занимаются развитием детско-юношеского туризма *городская станция юных туристов (СЮТ)* – консультационный, инструктивно-методический центр по туризму и краеведению в городе Алматы. Станция юных туристов на данный момент работает при Дворце школьников г. Алматы, где главной задачей является безопасная организация и проведение туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками, методическая и практическая помощь школам, организация и проведение массовых туристских мероприятий со школьниками: соревнований, слетов, олимпиад, смотров [9, с. 73].

В группах СЮТ г. Алматы занимается по 9 различным направлениям: юные туристы, пешеходный туризм, экологи - краеведы, юные геологи, горный туризм, литературное краеведение, скалолазание, историческое краеведение,

географическое краеведение. Станция юных туристов г. Алматы большое внимание уделяет «Летнему отдыху учащихся» через однодневные и многодневные походы.

Таблица 4 – Данные по детско-юношескому туризму в Алматинской области на 2019 год

Название организации	Кол-во руково-дителей кружков, клубов и т.д.	Кол-во групп	Кол-во детей	Охват в летний период и походы
ГККП «Детско-юношеский туристский и экскурсионный центр» г.Есик	14	34	490	1400
ГККП «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» г. Текели	12	30	570	2000
Туристский клуб «Ирбис-Текели»	1	-	80	300
Районный туристский клуб «Барыс»	1	-	40	60
Районный детско-молодежный туристский клуб «Тритон»	1	-	220	300
Туристский клуб «Альпийская роза»	1	-	30	120
Туристский клуб «Джунгария»	1	-	40	80
Туристский клуб «Истоки»	1	-	103	300
		Итого	1573	4560
Примечание - Составлено автором				

Природные условия города Алматы и Алматинской области позволяют совершать увлекательные походы и путешествия по окрестностям - это три природных парка потрясающей красоты: Иле-Алатауский, Шарынский, Алтын-Эмель. По итогам экспедиции и походов группы предоставляют отчеты, которые в дальнейшем могут быть использованы при разработке туристских маршрутов по Алматинской области. В Алматинской области проводятся различные фестивали, республиканские и областные соревнования, олимпиады и конкурсы туристско-краеведческой направленности. Проведение таких мероприятий способствует развитию творческих способностей, формированию устойчивых интересов и ранней профессиональной направленности детей и подростков к туризму.

Ежегодно в горах Жунгарского Алатау проходит открытая Республиканская туриада по горному и пешеходному туризму «Джунгария». В Туриаде принимают участие туристские группы по 6-15 человек из различных областей Казахстана и стран СНГ. Туриада проводится в целях: пропаганды здорового образа жизни, популяризации туризма как вида спорта в регионе, разработки туристских маршрутов в горах Жунгарского Алатау, воспитания бережного отношения к природе, привлечение молодежи к спортивному туризму, повышение количества туристов-разрядников, обучение и

практическое применение знаний и навыков по технике горного туризма, подготовка инструкторского состава, улучшение связей между туристскими организациями Республики Казахстан и стран СНГ [9,с. 73-74].

Управление туризма Алматинской области, совместно с экологическим союзом «Табиғат», ежегодно проводит Международную Иле-Балхашскую регату, где принимают участие туристские клубы и свыше 550 спортсменов, в том числе с Российской Федерации, а также организуются экскурсии школьников «От достопримечательностей родного края - к святыням Казахстана», начиная от местных природных и исторических памятников до столицы нашей Родины – г. Нур-Султан [114].

На территории современного Казахстана, еще с советского периода, широкое распространение получили туристско-палаточные лагеря, которые сегодня приобретают все большее значение для детско-юношеского туризма. Как показывает опыт, работа туристско-палаточных лагерей, является уникальным способом изучения района, малой Родины, и способствует развитию познавательной активности детей и юношества [115].

Наряду с позитивными сдвигами по развитию детско-юношеского туризма в Алматинском регионе, можно отметить, что в целом, как в этом регионе, так и по Казахстану ДЮТ, находится не на должном уровне. Мало внимания уделяется развитию ДЮТ как основы развития внутреннего туризма. На территории Казахстане в детско-юношеском туризме занимаются всего 2,6%, тогда как, например, в России 14%, в Европейских странах от 20% и выше.

Выводы по 1 разделу

1. Проанализировано современное состояние детско-юношеского туризма, уточнено понятие «детско-юношеский туризм» и проведен обзор его исторического становления. Выяснено, что в одном из этапов был нарушен комплексный образовательно-воспитателный подход к детскому туризму. Отдельные вопросы, связанные с этой проблемой, рассматриваются в научных исследованиях и в печати. Показано,что в стране крайне мало уделяется внимание по конролю за реализацией принятых нормативных правовых документов.

2. Определены основные средства, виды и функции детско-юношеского туризма. Используя различные или в совокупности средства, виды и функции ДЮТ представляет возможность детям и подросткам активно участвовать, смотреть, изучать, понимать, т.е. окунуться в реалии живой действительности.

3. Анализ состояния ДЮТ показывает, что во многих регионах Казахстана проводится определенная работа по вовлечению детей и молодежи к занятиям активными видами туризма, участия в туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности. Однако, по различным объективным и субъективным причинам, все это не приводит к развитию массового детско-юношеского туризма. В различных туристских мероприятиях принимают участие не более 3% от числа обучающихся, а в отдельных регионах эта работа

сведена до минимума. Нами было выделено ряд факторов, которые влияют на развитие ДЮТ.

4. Сдерживающими факторами развития ДЮТ являются:

- слабая материальная мотивация по привлечении профессиональных кадров;

- недостаточный уровень профессиональной подготовки квалификации педагогов, специалистов по ДЮТ, более 69% педагогов по туризму нуждаются в повышении квалификации;

- низкий уровень методического обеспечения учебного процесса туристской секции и краеведческого кружка;

- отсутствие гарантированного финансирования системы региональных и республиканских туристских мероприятий, что негатовно сказывается на уровне вовлечения обучающихся и педагогов в ДЮТ;

- недостаточную поддержку получают одаренные в спортивном туризме молодежь. Дети из социально-уязвивых семей, оставшиеся без родителей крайне мало охвачены мероприятиями ДЮТ, что осложняет их социальную адаптацию и вызывает дополнительные социальные издержки для общества.

2 МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

2.1 Воспитательно-образовательные возможности детско-юношеского туризма

Система научно-методического обеспечения рассмотрена как важное условие эффективной реализации Концепции и программы туристско-краеведческой деятельности, профессором разработанных А.А. Остапцом в 1991-2002 г оды и апробированных в экспериментальном центре детского и юношеского туризма и экскурсий. Организационные и научно-методические основы развития детско-юношеского туризма Казахстана является продолжением идей Остапца-Свещникова А.А. его учеников Ю.С. Константинова [37, с. 480], В.Д. Смирнова [38, с. 590], В.П. Фомина [42, с. 170] А.Л. Шипко [116] и других. В ходе эксперимента представлены основное содержание научно-методического обеспечения туристско-краеведческой деятельности (КТД), значение результатов авторского педагогического исследования проблемы детско-юношеского туризма.

Теоретико-методологические основы туристско-краеведческой деятельности включают основные педагогические тенденции (доступность, индивидуальный подход, коллективный характер воспитания, научность, наглядность, сотрудничество, непрерывность, личностная ориентированность, гуманизация и демократизация образования, открытость системы, социально-экономическая мобильность, социальная функциональность и т.д.), принципы (интегративность, культуро-сообразность, самоорганизация, практическая направленность образования и т.д.) и педагогические условия (свободный выбор обучающимися образовательных программ, отсутствие государственных стандартов, вариативность обучающих программ, комплексная учебно-методическая обеспеченность учебного процесса [117]. Используя окружающий мир в качестве субъекта педагогического процесса, туризм и краеведения распологают возможностями моделирования пространство в соответствии с целями воспитанием [118].

Поэтому воспитание через детско-юношеский туризм – это многогранный и сложный педагогический процесс. Содержание воспитания – это единство всех компонентов воспитания, в том числе физического (цель, задачи, содержание, формы, методы, предполагаемые результаты), которое реализуется в его результатах. Результаты эти проявляются не сразу, т.к. между воспитательным воздействием и выработанными качествами личности лежат различные по времени периоды. Каждый ребенок при одинаковых условиях воспитания будет давать неодинаковый результат, что зависит от многих факторов (среды, наследственности, внешних и внутренних факторов). Поэтому воспитание должно учитывать все составляющие факторы [48].

По мнению автора И.Ф. Харламова, под воспитанием следует понимать целенаправленный и сознательно осуществляемый педагогический процесс организации и стимулирования активной деятельности формируемой личности

по овладению общественным опытом: знаниями, умениями и навыками, способами творческой деятельности, социальными и духовными отношениями. Указанный подход в трактовке развития личности получил название деятельно-личностной концепции воспитания [118, с. 160].

И.Ф. Харламов утверждает, что для того, чтобы учащийся овладел знаниями, практическими умениями и навыками, способами творческой деятельности, его нужно включать в активную учебно-познавательную деятельность и специально обучать. С помощью обучения усваиваются знания о сущности социальных и духовных отношений (знание моральных правил, идеологических, эстетических, коллективистских и других идей) [118, с. 160].

Эти отношения включают сложный комплекс потребностей, мотивов, чувств, взглядов, убеждений, привычек, поведения, и сформировать их только с помощью обучения невозможно. Здесь требуется воспитательная работа (специфическая и разнообразная), проводимая как в системе обучения, так и в процессе внеклассной работы, где учащиеся вырабатывают у себя всю совокупность названных выше структурных элементов социальных и духовных отношений [48, с. 160].

Выготский Л.С. предполагает, что становление человека как индивида и личности – это диалектическое взаимодействие двух относительно автономных, но неразрывно связанных друг с другом рядов развития – натурального (биологически обусловленные процессы созревания и вообще онтогенеза) и социального (рисунок 6) [120].



Рисунок 6 - Становление самосознания и устойчивого образа «Я»

Примечание - Составлен автором на основе источника [120]

Из рисунка 6 видно, что интеллект развивается как личность под воздействием окружающей среды в определенных конкретно-исторических условиях. Социализацией социология называет те влияния «…среды в целом, которые приобщают индивида к участию в общественной жизни, учат его пониманию культуры, поведению в коллективах, утверждению себя и выполнению различных социальных ролей». Важнейший психологический процесс юности – становление самосознания и устойчивого образа «Я». Уровень самосознания и степень сложности, интегрированности и устойчивости образа «Я» тесно связаны с развитием интеллекта. Развитие абстрактно-логического мышления означает появление не только нового интеллектуального качества, но и новой потребности [120].

Одна из главных целей воспитания – формирование активной жизненной позиции, неотделимой от мировоззрения личности. Мировоззрение – это взгляд на мир в целом, система преставлений об общих принципах и основах бытия, жизненная философия человека, сумма и итог всех его знаний. Мировоззрение не просто логическая система знаний, а система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные ценностные ориентации. С когнитивной точки зрения, мировоззрение характеризуется тем, насколько правильно и глубоко оно отражает объективный мир. С ценностной точки зрения, мировоззрение характеризуется тем, в каком направлении оно ориентирует человеческую деятельность: мировоззрение может быть прогрессивным или пессимистическим, активно-творческим или пассивно-созерцательным [120].

В своих трудах А.А. Остапец-Свешников и другие отмечают, что среди разнообразных средств, способствующих формированию нового человека, особое место принадлежит туризму и краеведению, занимающим прочные позиции в учебно-воспитательном процессе в школе, во внешкольных и дошкольных учреждениях, осуществляющих работу с детьми по месту жительства, в семейном воспитании. Поставленные задачи в деле воспитания подрастающего поколения туризм и краеведение решают с помощью специфического содержания, форм и методов. Связано это с тем, что туризм и краеведение в современном их понимании – это физическое развитие, оздоровление и познание окружающей действительности, формирование ценных духовных качеств личности [121, 122].

К.Д. Ушинский писал: «Самое резкое, наиболее бросающееся в глаза, отличие западного воспитания от нашего состоит в том, что человек западный, не только образованный, но и даже полуобразованный, всегда ближе знаком со своим Отечеством с родным ему языком, литературой, историей, географией, статистикой, политическими отношениями, финансовым положением и т.д., а человек всего менее знаком именно с тем, что всего к нему ближе: со своей родиной и всем, что к ней относится». Эта мысль не потеряла своей актуальности и до настоящего времени [9, с. 71].

В современном обществе туризм выполняет множество различных социальных функций. Однако, понятно, что любая из них может быть

реализована лишь усилиями самого главного субъекта - человека. В связи с этим, принципиальным моментом является вовлечение человека в туристско-краеведческую деятельность как можно с более раннего возраста [9, с.71].

Занятия туризмом повышают двигательную активность детей, воспитывают волевые качества. Дети получают жизненно-важные знания, умения и навыки, учатся жить в гармонии с природой и через нее познавать себя, преодолевать препятствия [123]. Участие молодежи в туристско-краеведческих кружках дает им возможность значительно расширить знания об окружающем мире, в процессе участия в практической краеведческой деятельности, освоить в туристских походах навыки использования различных дисциплин [117].

Основные *формы туристско-краеведческой деятельности* можно рассмотреть на рисунке 7, где показано, что прогулка и экскурсия могут быть самостоятельным мероприятием или составной частью программы туристского похода или экспедиции.



Рисунок 7 - Основные формы туристско-краеведческой деятельности

Примечание - Составлено автором на основе источника [37]

С основными формами ТКД также получили распространение и такие формы, как слёт, соревнование, конференция, вечер, сборы в туристских лагерях и др.

Передовой педагогический опыт показывает, что воспитание подрастающего поколения в ТКД успешно решается при условии комплексного подхода к этой проблеме. Это означает, что процесс воспитания детей и подростков тем эффективнее, чем полнее отражены в туристско-краеведческой деятельности принципы педагогики, научно обоснованы её содержание и методы. Туристско-краеведческая деятельность вводит подрастающее поколение в социальную (макро) среду, что значительно ускоряет процесс его воспитания (рисунок 8) [85; 115].



Рисунок 8 - Формы воспитания в туристско-краеведческой деятельности

Примечание - Составлено автором на основе источника [37]

Приобщение детей и молодежи к природе, поощрение их взаимодействия, способствует не только достижению основных целевых функций детско-юношеского туризма, но и позволяет расширить способность к эстетическому восприятию действительности. Тем самым, способствовать нравственному

развитию, патриотическому восприятию, и экологическому мышлению. Обуславливается данный подход тем, что появляется возможность наблюдать за природными явлениями и процессами, а также анализировать и проводить сравнительную работу с произведениями искусства – в живописи, поэзии, музыке [124].

Н.В. Ивлева считает, что исследуя уровень сформированности нравственности личности средствами туристско-краеведческой деятельности, выделяет ряд положений, а именно: важен оптимальный выбор средств и условий воспитания; нужен комплекс педагогических воздействий; воспитательным процессом необходимо управлять; нужно объединить усилия педагогов, родителей и учащихся.

По мнению Н.В. Ивлевой соблюдение данных положений позволит родителям, педагогам и школьникам достигнуть сочетания интересов трех сторон, а специфические формы работы туристско-краеведческой деятельности могут быть использованы в образовательно-воспитательном процессе школы [43, с. 53-55].

Ежегодно в своих Посланиях народу Казахстана Первый Президент Республики Казахстан Н.А. Назарбаев акцентировал внимание на *патриотическом воспитании* молодежи. Воспитание патриотизма требует от педагогов особой корректности, поскольку крайние его проявления граничат с такими опасными для общества явлениями, как шовинизм и национализм. Центром патриотического воспитания была и остается школа, ее различные типы [125].

Лучшей формой туристско-краеведческой деятельности будет являться сочетающая в себе, модель деятельного подхода, при котором, на равных условиях будет осуществляется как спортивно-оздоровительная деятельность, так и познавательно-воспитательная. Стоит учитывать, что определение приоритетной задачи, не должно исключать наличие остальных, пусть и на дополнительной основе, так как это способствует, в первую очередь, уменьшению и даже сужению педагогических возможностей детско-юношеского туризма.

«Одним из самых активных средств приобщения учащихся к родной природе, истории и культуре своей малой Родины является туристско-краеведческая деятельность. Краеведение же в тесном единении с туристскими походами, экскурсиями - чрезвычайно перспективная область знания, отличающаяся многообразием, творческим исследовательским поиском, доступностью для учащихся всех возрастных групп. Данное обстоятельство позволяет занять ему особое место в учебно-воспитательном процессе», - считают В.П. Фомин, Г.Г. Невзоров [126].

Ю.С. Константинов в своих исследованиях использовал общеизвестные *методы воспитания личностных качеств* в детско-юношеском туризме, представленные на рисунке 9 по Бабанскому Ю.К. (1983). Все указанные методы используются в сочетании.

Из рисунка 9 видно, что из методов воспитания особое внимание следует обратить на группу методов организации деятельности и формирования опыта. Все методы воспитания требуют определенного осмысления для использования тренером - преподавателем детско-юношеского туризма [95, с.320]. Например, методы воспитания, оставаясь общепедагогическими, отличаются по содержанию в разных видах воспитания - физическом, нравственном, эстетическом, трудовом, которые должны реализовываться в подготовке туристов [37, с. 180]. Как показывает практика, ТКД способствует глубокому пониманию изучаемых в школе материалов, приучает учащихся не только смотреть, но и видеть, не только знать, но и понимать. Таким образом, это глубокий умственный процесс с применением учащимися умений и знаний основ наук [94, с. 114].

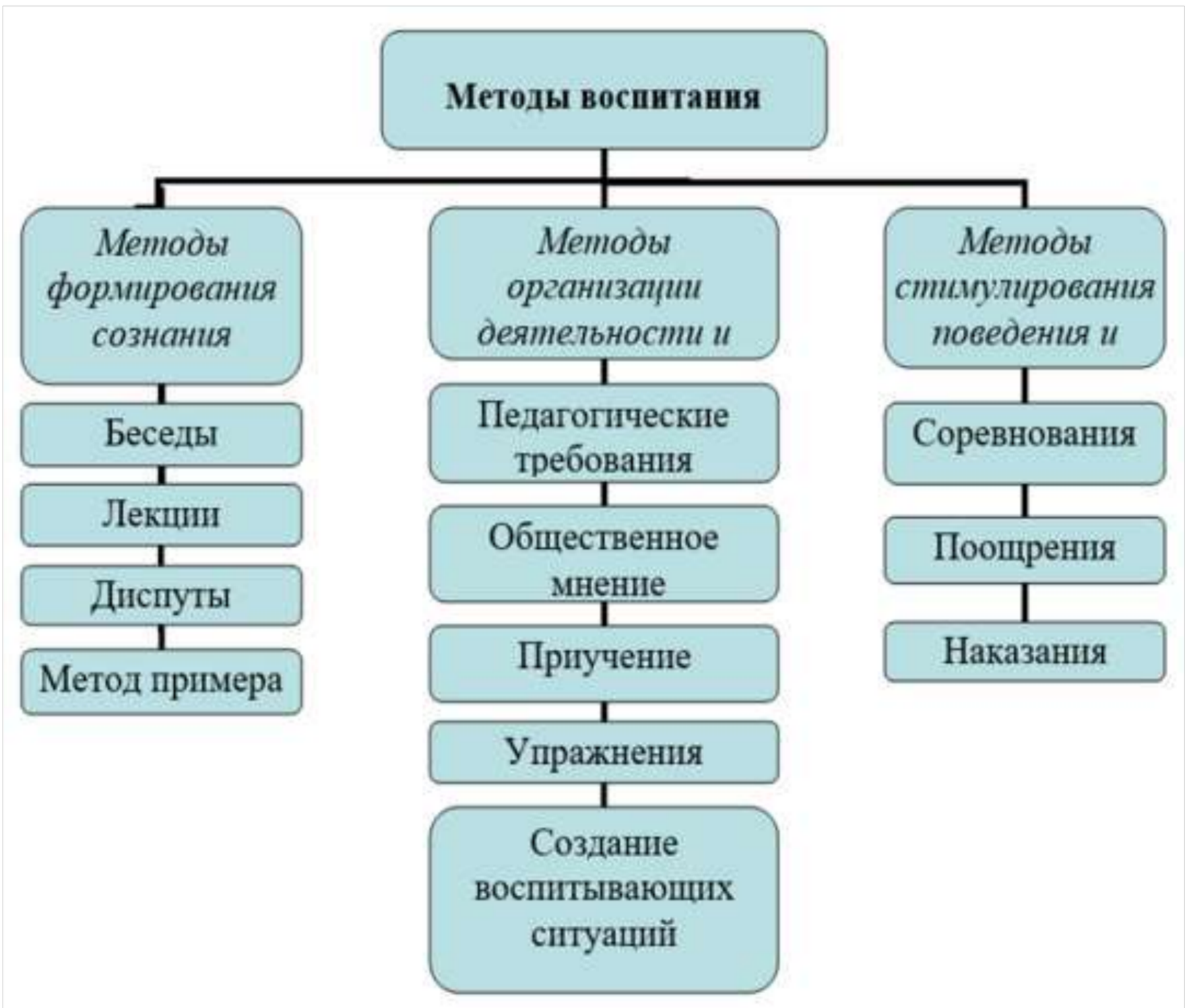


Рисунок 9 – Методы воспитания в детско-юношеском туризме

Примечание - Составлен на основе источника [37]

Учебное краеведение формирует нравственные представления, понятия, убеждения, а внеклассное (внеурочное) – служит основой для их закрепления в поступках, поведении [94, с. 114].

В организации ТКД особое значение имеют *педагогические принципы* (рисунок 10). Принципы целостного педагогического процесса - система исходных, основных требований к воспитанию и обучению, определяющая содержание, формы и методы педагогического процесса и обеспечивающая его успешность через реализацию в туристско-краеведческую деятельность следующих *принципов*: принцип целеполагания (наличие и особая ценность цели, как вида результативности работы); принцип научности (содержание работы, определяющий системный подход); принцип последовательности и систематичности (преемственность различных структурных элементов); принцип прочности усвоения знаний, умений и навыков (основанный на контроле и мониторинге результативности); принцип доступности (возможность осуществлять работу различными группами туристов); принцип единства воспитательного процесса и педагогического влияния; принцип коллективизма (приоритете коллективной работы); принцип наглядности обучения с развитием мышления (применение широкого спектра средств активизации познавательного процесса). Именно единство всех этих принципов и лежит в основе успешной деятельности не только педагогов, но и всех задействованных лиц [127; 128].

Каждый из рассмотренных принципов, представленных на рисунке 10, позволяет качественно изучить специфику построения работы в условиях ДЮТ, при этом определив его как вид педагогического процесса, направленный на формирование всесторонне-развитой личности с учетом всех факторов данного определения [108, с. 29].

Таким образом, можно утверждать, что педагогические принципы, приведенные в рисунке 10, позволяют добиться успеха в формировании всесторонне, гармонически развитой личности юного туриста через виды краеведения: природное, географическое, историческое, экономическое, археологическое, литературное, искусствоведческое средствами ТКД [126, с. 83].

Туризм занимает важное место в системе физического воспитания детей разного возраста. После рассмотрения его воспитательной ценности, в своих исследованиях нами было уделено особое внимание физическому развитию учащихся. По мнению А.Ю. Александровой, спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм наряду с другими видами спорта доступны для детей и юношей [129].



Рисунок 10 – Характеристика педагогических принципов в туристско-краеведческой деятельности

Примечание - Составлен автором на основе источника [127; 128, с. 92]

По уровню доступности социальный, по форме организации - самодеятельный, по физической нагрузке – активный, по составу участников групповая. Поэтому основные мотивы занятий активным видом туризма – это развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоление естественных препятствий по различному рельефу, а результат похода- масштабное спортивное физическое и духовное совершенствование [95, с. 320].

Из вышеизложенного вытекает вывод, что активный туризм, благодаря своему характеру, большому образовательно воспитательному потенциалу, значительными возможностями, является одним из оптимальных средствформирования ценностной ориентации на здоровый образ жизни, эффективным способом удовлетворения потребности отдыхе, а также расширяет мировоззрение и культурные потребности подрастающего поколения.

В целях развития ДЮТ, прежде всего, необходимо учитывать их возрастные особенности. Один из основоположников детско-юношеского туризма А.А. Остапец – Свешников говорил о необходимости вести работу с детьми учитывая их возраст и утверждал, что педагогически рассчитанное управление жизнью детского коллектива, гуманистическая основа организации взаимоотношений воспитанников диктует необходимость учета их возрастных и индивидуальных особенностей в содержании и использовании многообразных форм деятельности [121, с. 54].

Ю.К. Бабанский выделял в общем виде такие возрастные этапы в жизни человека, как дошкольный возраст, школьный, юношеский и период социальной зрелости - взрослость. Внутри каждого из этих этапов выделяются свои более короткие возрастные периоды, характеризуемые определенным своеобразием развития. Принципы выделения отдельных возрастных этапов и периодов очень условны. Часто они соотносятся с учебно-воспитательными учреждениями, в которых осуществляется целенаправленная воспитательная работа с детьми или молодежью. В этом есть определенное основание, так как в структуре этих учреждений отражены научные данные об особенностях развития учащихся [130].

В детско-юношеском туризме можно выделить три возрастных группы в соответствии с основными этапами обучения и воспитания подразделяется:

- на младший школьник (соотносимый с I - II - III классами) возраст (от 6 - 7 лет до 10 - 11 лет);
- средний школьник (от IV - V до VII - VIII класса) возраст (от 12 - 15 лет);
- старший школьник (от VIII до X - XI класса) возраст (от 15 - 18 лет) [130; 131, с. 92].

Периодизация основывается на выделении возрастных особенностей - характерных для определенного периода жизни анатомо-физиологических и психических качеств. Сущность возрастных особенностей наглядно раскрывается на примере физического развития человека. Рост, прибавление веса, появление молочных зубов, а затем их смена, половое созревание и другие биологические процессы совершаются в определенные возрастные периоды с

небольшими отклонениями. Поскольку биологическое и духовное развитие человека тесно связано между собой, то соответствующие возрасту изменения наступают и в интеллектуальной, социальной, духовной сферах [132].

Младший школьный возраст совпадает с периодом обучения ребенка в начальной школе (с 6 - 11 лет). Этот период характеризуется дальнейшим физически и психофизиологическим развитием ребенка, обеспечивающим ему систематическое обучение в школе. В психологии взаимоотношений с окружающими также появляются изменения.

Психология младшего школьного возраста формируется под влиянием обучения. В итоге у детей развивается память, усиливаются словесно-логические и смысловые запоминания. А завершается младший школьный возраст умением вполне самостоятельно рассуждать, сопоставлять, делать выводы, анализировать и устанавливать простые закономерности. Психология детей младшего школьного возраста имеет следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения. Возрастная психология школьного возраста часто проявляется появлением упрямства и капризности, что может представлять собой своеобразную форму протеста против требований со стороны школы [132, с. 360].

Средний школьный возраст от 11 - 12 до 15 лет - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе второй ступени, характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма [132, с. 360; 133]. В этом возрасте происходят бурный рост и развитие всего организма. Наблюдается усиленный рост тела в длину (у мальчиков за год прирост на 6 - 10 см, у девочек - до 6 - 8 см). Особенно интенсивно растут мальчики 15 лет (за два года прибавляют в росте 20 - 25 см) и девочки 13 лет. Продолжается процесс окостенения скелета, кости приобретают упругость и твердость. Значительно возрастает сила мышц. Внутренние органы развиваются неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что приводит к нарушению ритма его деятельности и учащению сердцебиения. Легочный аппарат развивается недостаточно быстро, хотя жизненная сила (емкость) легких возрастает до 3400 куб. см. Дыхание подростка учащенное. Неравномерность физического развития детей среднего школьного возраста оказывает влияние на их поведение: они излишне жестикулируют, движения их порывисты, плохо координированы. Физические способности детей школьного возраста в целом значительно прогрессирует. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то снижаются [132, с. 360].

Старший школьный возраст или возраст ранней юности - период жизни человека от 15 до 18 лет. В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие человека: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, ребята выдерживают большие двигательные

нагрузки. Нормализуется кровяное давление, ритмичнее работают железы внутренней секреции. Заканчивается первый период полового созревания. Усиленная деятельность щитовидной железы, вызывающая у подростка повышенную возбудимость, значительно ослабляется. Продолжается функциональное развитие головного мозга и его высшего отдела - коры больших полушарий. Идет общее созревание организма. Юношеский возраст – это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения [132, с. 360; 133].

Учет возрастных особенностей - один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, учителя, руководители, тренеры, инструкторы в детско-юношеском туризме регламентируют учебную и физическую нагрузку, устанавливают обоснованные объемы занятости различными видами труда, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, режим труда и отдыха. Возрастные особенности обязывают правильно решать вопросы отбора и расположения учебных предметов и тренировок. Они обусловливают также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности [133].

2.2 Туристско-спортивная подготовка туристов

Туристско-спортивная подготовка, является важным элементом детско-юношеского туризма, так как позволяет сформировать базовые знания, умения и навыки, позволяющие задействованным в данном процессе лицам активно и профессионально осуществлять свою деятельность.

В процессе предпоходных тренировок и в походных условиях осуществляется воспитание *волевых* и *физических* качеств туристов.

Основные *волевые качества*, которые необходимы юным туристам показаны на рисунке 11. Именно такие качества как: терпение, целеустремленность, смелость, инициативность, выдержка, настойчивость и решительность оказывают огромное влияние на формирование личности юного туриста, их взаимосвязанность обусловлена в первую очередь деятельным характером освоения и развития в процессе занятий детско-юношеским туризмом.

При организации путешествий следует помнить, что волевые процессы у младших школьников развиты слабо, поэтому не следует проводить длительные походы, а ограничиваться радиальными маршрутами, не требующие большой физической нагрузки. Содержание похода должно в большей мере воздействовать на эмоциональную сферу ребенка, способствовать получению ярких впечатлений, позитивных эмоций [134].

В подростковом и юношеском периоде значительно увеличивается активность спортивных и познавательных процессов. Подростковом возрасте центр духовной жизни смещается из домашней привычной обстановки во внешний мир, в среду сверстников и взрослых. Отношение в группах охватывает широкий диапазон видов деятельности – от совместного труда, до личного общения на жизненно-важные темы.

В туристских походах создаются условия для полноценного общения со сверстниками, возможные ситуации, связанные с преодолением трудностей и оказанием помощи и взаимовыручки. Туризм позволяет им ощутить свою самостоятельность и независимость, что особенно важно для них. В ранней юности активно идет процесс становления мировоззрения [134, с. 161].

Участие в походах, которые проводятся в различных климато-географических условиях предъявляют высокие требования к *физической подготовки туриста*.

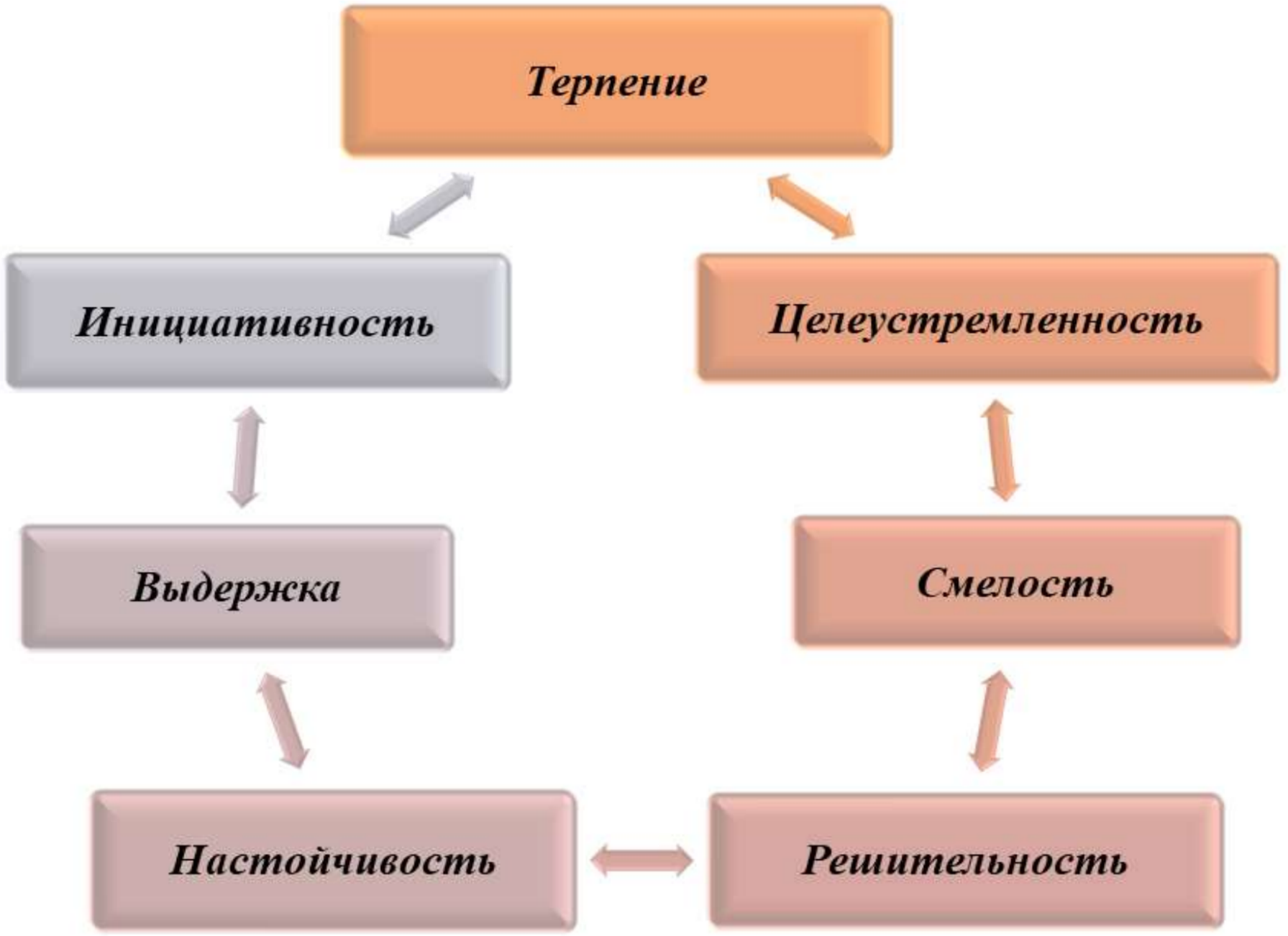


Рисунок 11 – Волевые качества туриста

Примечание - Составлено автором на основе источника [37]

Физическая подготовка юных туристов всегда должна быть в поле внимания деятельности инструкторов, тренеров станций юных туристов, детско-юношеских клубов, организаций общего среднего образования. Однако, как показывает практика, этому вопросу не уделяется должное внимание. Это связано с тем, что большое число лиц, которые проводят занятия с детьми и юношеством, не имеют профессионального образования, и не владеют технологиями воспитания физических качеств, организации и проведения оздоровительно-спортивных туристских мероприятий [107, с. 111-120].

Недостаток физической подготовки является причиной быстрого утомления, снижения внимания, травм, нарушения координации движений, что

нередко приводит к негативным последствиям при прохождении опасных участков маршрута [135, с. 48].

Физическую подготовленность туриста определяет развитие общей и специальной выносливости, силы, быстроты, координационных способностей [136, с. 79].

Занятия активными видами туризма (горный, пешеходный, водный, велосипедный, лыжный) в подростковом и юношеском возрасте способствуют всестороннему развитию физических качеств [135, с. 56-59].

Методика воспитания выносливости. Выносливость отражает уровень работоспособности человека. Общая выносливость оценивается по способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, а специальная – в условиях специфических нагрузок [131, с. 92].

Среди физических качеств выносливость является ведущим качеством туриста. Ее развитию уделяется до 50-60% времени в общем объеме тренировочных занятий.

Анализ литературы показывает, что на начальном этапе подготовки для развития общей выносливости туристов применяется преимущественно равномерный, а по мере ее совершенствования – переменный, повторный и интервальный методы тренировки. В качестве специальных средств совершенствования выносливости целесообразно использовать кросс по пересеченной местности, туристские одно-двухдневные походы.

Для тренировки выносливости и ее контроля у юных туристов рекомендуют использовать поход на 10-15 км с рюкзаком массой (10-15 кг) по пересеченной местности. При отличной выносливости средняя скорость составляет 2,5 – 3 км/час, а движение со скоростью до 2 км/час свидетельствует о недостаточной специальной выносливости [138].

Методика воспитания силы. Различают абсолютную и относительную силу. Наиболее существенное значение имеет сила, которая выражается отношением абсолютной силы к массе тела при медленных движениях с большим внешнем отягощением (например, вставанием с рюкзаком большой массы, удержание статистической позы при малой площади опоры).

Методика воспитания силы, которая используется в туризме, достаточно хорошо разработана в системе физической культуры и спорта. Для этого используются упражнения с отягощением 60-80% от максимального по 5-15 повторений [139].

В системе подготовки горного туриста большое место занимает изометрический метод силовой подготовки. Это связано с тем, что в процессе передвижения по горному рельефу требуется большая статическая сила. Во время спуска по склону мышцы работают в уступающем режиме, поэтому следует проводить специальную тренировку. При такой тренировке отягощение может превышать предельную массу поднимаемого груза на 10-30% упражнения выполняются медленно, продолжительность каждого из них составляет 4-6 сек (6-8 повторений). Такая тренировка рекомендуется для юных туристов в возрасте более 14 лет [135, с. 51].

Методика воспитания быстроты. Под быстрой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальных для данных условий отрезок времени.

Развитие скоростных качеств у туристов имеет важное значение с точки зрения безопасности участников похода. Быстрая реакция позволяет, например, мгновенно переместиться в сторону от летящего камня, обеспечить своевременную страховку при срыве. Для развития быстроты у туристов используются:

- облегченные условия выполнения нагрузок (срыв-самозадержание; помощь веревкой для скоростного передвижения);
- ходьба с предельной скоростью налегке в гору и под уклон;
- лидирование (отстающий увеличивает скорость, смотря на лидера).

Для подростков хорошо использовать различные игровые ситуации, требующие проявления реакции на быстроту [140].

Методика воспитания координационных способностей. Координационные способности у туристов воспитываются средствами физической и технической подготовки: ходьба по бревну, по подвижным камням, упражнения на фоне утомления, усложнения за счет уменьшения площади опоры, исключения помощи руками [64, с. 53-56].

При тренировке координационных способностей туристов интенсивность нагрузки доводится до 80-85% от максимальной, упражнение выполняется до первых ошибок [59, с. 77]. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

На основе многолетних педагогических наблюдений нами разработана методика дозировки физических упражнений, обеспечивающих развитие двигательных качеств юных туристов, способствующих укреплению здоровья и повышения работоспособности. На таблице 5 приводятся характеристики тренировочных нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств у юных туристов.

2.3 Классификация и нормативные требования туристских маршрутов в детско-юношеском туризме

Единая спортивная классификация (категорирования) туристских маршрутов (ЕСКТМ) определяет основные принципы, требования и технологию классификации спортивных маршрутов по всем видам туризма, а также устанавливает примерные нагрузки для туристских походов со школьниками в зависимости от возрастных групп [105; 141].

В таблице 6 представлена классификация туристских маршрутов по степеням сложности для детско-юношеского туризма. Продолжительность активной части пеших (степенных) и категорийных походов может быть увеличена в полтора раза, против указанной в требованиях ЕСКТМ РК при

увеличении протяженности маршрута и проведении дополнительной туристско-краеведческой работы [141].

Таблица 5 – Классификация физических нагрузок по характеру и направленности, относительной (мощности, продолжительности и кумулятивному эффекту)

Зоны физических нагрузок	Характеристика физических упражнений					Срок достижения хорошей физической подготовки, месяцы
	Преимущественная направленность	Относительная мощность	Время одной нагрузки	Число повторений, раз	Время отдыха	
1	2	3	4	5	6	7
1-е	Повышение общей выносливости	умеренная	40-90 мин	1	-	до 6-7
2-е	Повышение скоростно-силовой выносливости	субмаксимальная	15-80 сек	3-4	20 мин	до 3
3-е	Увеличение силы и быстроты	максимальная	6-15 сек	до 15	4-10 мин	до 2
4-е	Оздоровительное воздействие	Ниже умеренной	3-6 часов	1	-	нагрузка при ЧСС 100-130 уд/мин (участие в походе выходного дня, лыжные прогулки, ходьба с отдыхом)
Примечание - Составлено автором						

Таблица 6 - Классификация туристских маршрутов по степеням сложности в детско-юношеском туризме

Виды маршрутов (степень сложности)	Протяженность, км			Продолжительность, дней		
	1	2	3	1	2	3
Пешеходные, лыжные	30	50	75	4-6	4-6	6-8
Пешеходные в горах	25	40	60			
Велосипедные	50	80	120			
Водные	25	40	60			
Примечание - Составлено автором на основе источника [141]						

К туристским походам и экскурсиям допускаются физически здоровые учащиеся. Прохождение туристского маршрута должно быть равномерным по времени. Перерывы между частями похода более трех дней не допускаются. Общая продолжительность туристских походов, экспедиций и экскурсий в течение учебного года обучающихся не должна превышать 30 дней.

Классификация туристских маршрутов есть, но отсутствует методическая рекомендация для их применения.

В таблице 7 представлена общая продолжительность туристских походов для различных классов [44, с.158].

Таблица 7 - Общая продолжительность туристских походов, экспедиций и экскурсий в течение учебного года

Классы	Продолжительность (дней)
1-2	4
3-4	6
5-6	15
8-9	24
10-11	30
Примечание – Составлено автором на основе источника [44, с.158]	

Для обычных школьников, не имеющих специальную физическую подготовку, российскими учеными Козловой Ю.В., В.В. Ярошенко [142]. предлагаются свои примерные нормы протяженности походов для учащихся разных классов (таблице 8).

Таблица 8 – Нормы протяженности походов для учащихся разных классов

Классы	Рекомендуемая протяженность, км	
	1 день	2 дня
1-2	2 (прогулки)	-
3	3 (прогулки)	-
4	4 (прогулки)	-
5	5	-
6	6	-
7	8	15
8	10	18
9	15	20
10-11	18	25
Примечание – Составлено автором на основе источника [142, с.96]		

Первые маршруты для них должны быть непродолжительными и ненасыщенными сложными естественными препятствиями. В детско-юношеском туризме допуск осуществляется:

- к туристским однодневным походам и экскурсиям с 7-летнего возраста;
- к многодневным самодеятельным и плановым экскурсиям и экспедициям допускаются учащиеся с 12-летнего возраста, если они имеют опыт участия в походах (экскурсиях) [142, с. 96].

Согласно Национальному стандарту «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования» при организации путешествий по некатегорийным туристским маршрутам с активными видами передвижения

для детей и юношества туроператоры должны руководствоваться требованиями действующих инструкций [3, с. 140].

При организации путешествий по категорийным (1-й, 2-й, 3-й категорий сложности) маршрутам для детей и юношества туроператоры должны руководствоваться действующими законодательными и нормативными документами РК.

На маршруты 1-й категории сложности допускаются несовершеннолетние туристы в возрасте от 12 лет, 2-й категории – в возрасте от 14 лет и старше. Группу численностью от 12 до 15 человек сопровождает один руководитель группы.

На маршруты 3-й категории сложности допускаются несовершеннолетние туристы в возрасте от 15 лет и старше. Группу численностью от 8 до 12 человек сопровождает один руководитель группы. На наш взгляд необходимо два руководителя. При выезде организованных групп несовершеннолетних туристов на отдых за рубеж без сопровождения родителей, опекунов или попечителей обязанности законных представителей несовершеннолетних несут руководители групп [3, с. 140].

В рамках экспедиции «Моя Родина – Казахстан», разработаны основные нормативные требования походов по степени сложности и требования к участникам походов по возрасту (таблица 9).

Таблица 9 - Нормативы походов по степени сложности и требования к участникам походов по возрасту

Степень сложности	Виды туризма	Протяжен-ность, км	Продол-жительность, дней	Допуск по минимальному возрасту
1	2	3	4	5
I	Пешеходные	30	3-4	10
	Лыжные	30	3-4	10
	Пешеходные в горах	25	3-4	10
	Велосипедные	50	3-4	12
	Водные	25	3-4	14
II	Пешеходные	50	4-6	11
	Лыжные	50	4-6	11
	Пешеходные в горах	40	4-6	11
	Велосипедные	80	4-6	14
	Водные	40	4-6	13
III	Пешеходные	75	6-8	12
	Лыжные	75	6-8	12
	Пешеходные в горах	60	6-8	2
	Велосипедные	120	6-8	14
	Водные	60	6-8	14
Примечание – Составлено автором на основе источника [104;106]				

Как видно из таблицы 9, по разрешению маршрутно-квалификационной комиссии МКК в пешеходных походах I-III категории сложности требования к возрасту участников могут быть снижены на 1-2 года [104]. Согласно нормативным документам, в зависимости от вида похода и его сложности, установлены количественный состав туристской группы (таблица 10). Количественный состав экскурсионной группы определяет туристская организация, проводящая плановые экскурсионные маршруты, при этом в дальних экскурсиях на одного руководителя должно приходится не более 10 детей [142].

Школьники, занимающиеся в туристских секциях, клубах практически еженедельно участвуют в тренировочных выходах, в маршевой и кроссовой подготовках, но при формировании туристских групп для совершения походов обязательно учитывается туристский опыт учащихся (рисунок 12) [142, с. 96].

Таблица 10 - Количественный состав туристской группы

Виды	Степень/ категория сложности	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учащихся
Прогулка	-	8	30
Однодневные походы	-	8	30
Двухдневные походы	-	8	30
Экспедиция	-	8	30
Экскурсия	-	8	30
Водный поход	-	8	14
Поход	I	8	12
Поход	II-III	8	10
Поход	IV	8	8
Примечание – Составлено автором на основе источника [142, с. 196]			

Нельзя не согласится с А.А. Остапец-Свешниковым, что в походах, экспедициях ярко раскрывается нравственный аспект личности школьника. Например, в походе учащиеся находятся в таких условиях, когда каждый оказывает помощь своему товарищу и одновременно принимает помощь от него. Выполняя эту деятельность у всех на виду, каждый участник несет за нее полную ответственность перед своими товарищами, коллективом [126,с. 83]. Здесь удовлетворение личной потребности сливается с выполнением общественной обязанности. Все это делается добровольно, под влиянием внутренней потребности действовать сообща, в условиях простора для инициативы и самостоятельности. Дисциплина в походе – это сознательное и активное стремление каждого участника выполнить свой долг перед коллективом [126,с.83].

Единая спортивная классификация (категорирования) туристских маршрутов (ЕСКТМ) дает примерные нормы физической нагрузки для пешеходных и горных походов и путешествий:

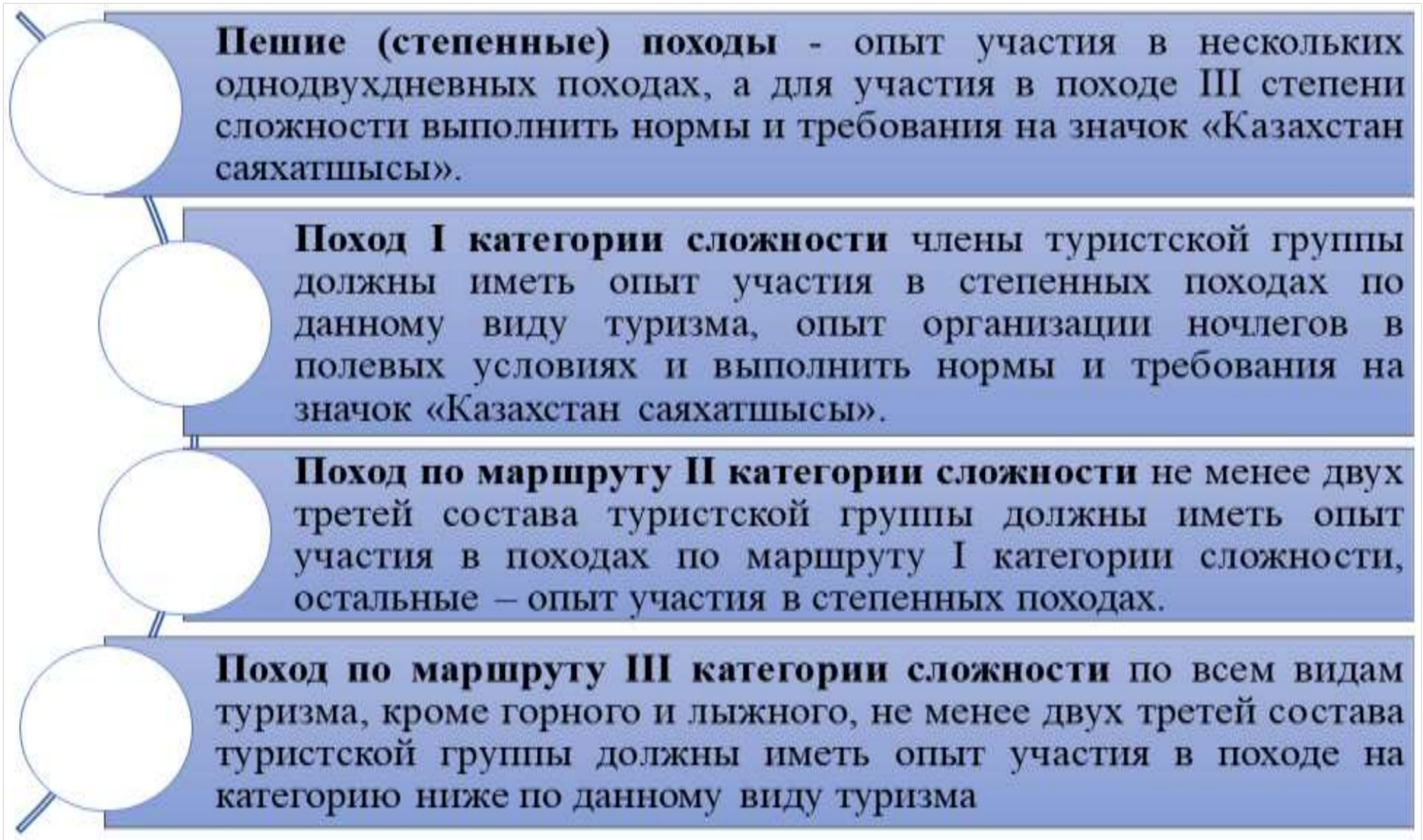


Рисунок 12 – Категория опыта учащихся для совершения походов

Примечание - Составлен автором на основе источника [105; 106]

Пеший туризм:

- после каждых 3-4 дней пути дается день отдыха – дневка. В этот день перехода нет. Группа занимается сбором образцов для коллекций, исследовательской работой, собирает ягоды, грибы, проводятся экскурсии, устраиваются встречи с местными школьниками (это относится ко всем видам походов – пешим, водным, лыжным, велосипедным и др.). В таблице 11 представлены примеры нормы массы переносимого груза и протяженности маршрута по возрастным группам для пешеходного туризма. Переходы указанной протяженности ученикам 13-18 лет могут быть разрешены только при условии, если они тренированы и ранее участвовали в одно- двух-трехдневных походах, в другом случае норма снижается. Для участников 7-8 классов, достигших 14 лет, при достаточной тренированности, регулярных занятий туризмом и выполнении норм на значок «Казахстан саяхатшысы» допустимо увеличение протяженности походов – пеших, водных, лыжных – до 150 км, на велосипедах – до 250 км при продолжительности путешествия не более 20 дней [95; 106,с. 320].

Таблица 11 – Примерные нормы нагрузки по возрастным группам для пешеходного туризма

Вид походов и путешествий	Переносимый груз, кг/км	Возраст				
		9/10	11/12	13/14	15/16	17/18
Однодневные	груз, кг	3	3/5	4/6	5/7	6/9
	км	10	12	15	20	24
Двухдневные	груз, кг	3	3/5	6/8	8/10	10/12
	км	20	24	30	30-35	40
Трехдневные	груз, кг	4	5/7	8/10	10/12	14/16
	км	20	36	45	45-50	50-60
Многодневные	груз, кг	4	6/8	10/12	12/14	14/16
	км	30	12	12-15	17-18	до 20
Продолжительность (ходовые дни)		5	20	24	24	30
Примечание – Составлено автором на основе источника [95, с. 320; 105]						

*Горные походы и путешествия (*таблица 12*).*

Таблица 12 - Примерные нормы нагрузки для горного туризма и путешествий

Вид походов и путешествий	Переносимый груз, кг/км, ходовое время в день	Возраст			
		10-12	12-13	14-15	16-18
1	2	3	4	5	6
Однодневные	груз, кг	5	6/7	7/8	8/10
	км	10	12	15	18
	часы	3	4	5	6
Двухдневные	груз, кг	6	7	7-9	8-10
	км	15	18	21-24	30
	часы	5	6	7-8	10
Трехдневные	груз, кг	5	8	8-10	10-12
	км	20	27	36	45
	часы	10	9	12	15
Многодневные некатегорийные путешествия	груз, кг	5	8-10	10-12	12-16
	ходовые дни	3-8	3-8	8-12	до 15
Многодневные категорийные путешествия	груз, кг	-	10-14	12-16	20-25
	ходовые дни	-	24	24	30
Примечание – Составлено автором на основе источника [95, с. 320; 141]					

Распорядок дня в горном путешествии обычно сдвигается на час-два вперед, по сравнению с распорядком пешего путешествия. Это связано с

неустойчивостью погоды в горах и некоторыми специфическими опасностями горного климата. Поэтому в горном путешествии рекомендуется делать выходы на маршрут в 6-7 часов утра. Большой обеденный привал иногда приходиться заменять часовым отдыхом, с небольшим приемом пищи и разбивать лагерь для ночлега следует не менее, чем за два часа до темноты [95, с. 320].

Режим передвижения на затяжных подъемах регулируется за счет более частых остановок на отдых: через каждые 20-25 минут подъема должен следовать 10-ти минутный привал. На крутых участках одно - двухминутные остановки, не снимая рюкзака, делаются через 10-15 минут подъема. Темп передвижения в горах во многом зависит от рельефа местности: на подъемах он существенно замедляется, а на спусках, по несложному участку – ускоряется [141].

Учитывая особую сложность маршрута, требующего преодоления естественных препятствий в горах, к участникам и руководителям горных комбинированных горно-пешеходных путешествий, предъявляется ряд требований, связанных с необходимостью иметь знания и опыт, соответствующие категории сложности горных маршрутов [141].

2.4 Профилактическая ценность различных видов туризма для укрепления здоровья подрастающего поколения

При определении профилактической ценности различных видов туризма, учитывая важность правил пользования, была определена необходимость разработки методических рекомендаций по подготовке специалистов. Как и каждый день, жизнь современных детей в большинстве случаев превратилась в мир экрана. Несколько часов сидения на телевизионных экранах, работа с компьютером привела к возникновению гиподинамии слабая физическая подготовка учащихся стала проблемой, требующей резкого и оперативного решения. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека зависит на 50-55% от своего образа жизни, на 20-25% - от окружающей среды, на 16-20% - от наследственности и на 10-15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Кто из молодых людей не хочет быть сильным, ловким, терпеливым [143].

Занимаясь туристская деятельностью, убедился, что он способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека и является средством формированию здорового образа жизни. Исследовательская среда доказывает ценность ТКД как средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских мероприятиях школьники 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 другое.

Профилактическая ценность различных видов туризма в укреплении здоровья показана в таблице 13. Результаты исследований показывают, что различные виды туризма оказывают разное влияние на функциональное

состояние организма, но все они представляют существенную профилактическую ценность в укреплении здоровья человека (таблица 13) [60, с. 80].

Из таблицы 13 видно, что наибольшую профилактическую ценность в укреплении здоровья человека представляет горный туризм. Поэтому мы рассматриваем горный туризм как основной фактор развития детско-юношеского туризма, что соответствует целям и задачам нашего исследования.

Среди факторов горной среды, способствующих повышению оздоровительного эффекта, существенное влияние в горах оказывает гипоксический фактор, как средство стимуляции адаптационных возможностей организма. В процессе адаптации к гипоксии во время пребывания и пешего передвижения в горах происходит мобилизация механизмов, стимуляция функциональных резервов организма [144, с. 81].

Это в известной мере связано с тем, что горный климат (высота до 2500 м) не является физиологически непривычной средой для организма человека. Есть немало свидетельств тому, что еще первобытный человек обитал в горной местности [144, с. 81].

Таблица 13 – Профилактическая ценность различных видов туризма в укреплении здоровья (по трёхбальной шкале)

Виды активного отдыха	Профилактическая ценность (в целом)	Функциональные системы					
		нервная	сердечно-сосудистая	дыхание	мышечная	эндокринная	терморегуляция
Горный туризм	18	3	3	3	3	3	3
Водный туризм	17	3	3	3	3	2	3
Лыжный туризм	17	3	3	2	3	3	3
Пешеходный туризм	16	3	3	3	2	2	3
Велотуризм	14	3	3	2	2	2	2
Конный туризм	11	3	1	1	2	2	2
Лыжная прогулка	15	3	3	2	2	2	3
Оздоровительный бег	14	2	3	3	2	2	2
Примечание - Составлено автором на основе источника [60, с. 80]							

На эффективность адаптации к функциональным нагрузкам в горных условиях особое влияние оказывает характер двигательного режима на высоте. Однако исследований, касающихся влияние туристского оздоровительного похода в горах на организм человека крайне недостаточно. Изучалось влияние

категорийных походов на организм туристов, психолого-педагогические аспекты [145].

Отмечается выраженное влияние на снижение заболеваемости с временной утратой трудоспособности во время пеших походов в рекреационной зоне на лиц всех возрастных групп от 20 до 60 лет [146].

Об эффективности реабилитации человека при активном его прибывании в условиях среднегорья свидетельствуют также работы ряда других исследователей [147,148].

Туристские походы в горах и в условиях жаркого климата связаны с тем, что человек испытывает воздействие различных природных факторов, обладающих оздоровительным и стимулирующим эффектами. К ним относятся: *высотная гипоксия, плотность воздуха, солнечная радиация, влажность воздуха, низкая и высокая температура воздуха, электрическое состояние атмосферы и экологически чистая среда.*

Высотная гипоксия. Первое, пожалуй, наиболее важное следствие подъема в горы - снижение атмосферного (барометрического) давления, вместе с ним и парциального давления кислорода. Когда говорят о горной гипоксии, то имеют в виду именно пониженное парциальное давление кислорода, а не изменение процентного содержания O_2 в воздухе, которое вплоть до высоты 2000 м поддерживается на уровне 20,96%. Гипоксия означает также кислородное голодание, пониженное содержание кислорода в тканях. Различают гипоксические состояния, возникающие в результате физиологических и патологических процессов. К физиологической относят гипоксию у здоровых людей, которая развивается вследствие недонасыщения артериальной крови в легких, в связи со снижением O_2 в воздухе (классический пример - снижение парциального давления кислорода в горах) и кислородное голодание при физических нагрузках [144,с. 128-129].

Плотность воздуха. По мере подъема в горы плотность воздуха уменьшается. Изменение плотности воздуха как одного из экзогенных факторов имеет существенное значение только в видах туризма, связанных со скоростным передвижением, например, при велотуризме. Разреженный воздух среднегорья уменьшает главную тормозную силу сопротивление воздуха. Исследования показывают, что снижение плотности воздуха в горах сопровождается уменьшением потребления кислорода при одинаковой с равнинной скорости передвижения на велосипеде. Следовательно, с подъемом на высоту снижаются энергетические траты на компенсацию аэродинамического сопротивления [149].

Солнечная радиация. Помимо пониженного парциального давления кислорода, климат возвышенностей, или горный климат, отличается от равнинного тем, что с подъемом на высоту возрастает интенсивность солнечной радиации, в спектре которой особую значимость для человека представляют ультрафиолетовые лучи. Причем, если на высоте 3000 м солнечная радиация в целом выше, чем на равнине, приблизительно на 30%, то интенсивность ультрафиолетовых лучей на этой высоте увеличивается на

100%, Метеорологические наблюдения, проведенные в Центральном Тянь-Шане в районе ледника Южный Иныльчек показали, что за счет увеличения прозрачности атмосферы суммарная солнечная радиация на высоте 3500 м возрастает по отношению к уровню моря на 40%. Можно заметить, что солнечная радиация - один из мощных модификаторов горном среды, действие, которого может иметь неблагоприятные для человека последствия [150].

Влажность воздуха. Снижение влажности воздуха - другой неизбежный спутник подъема в горы. Установлено, что на высоте 2000 м влажность воздуха ниже, чем на уровне моря вдвое, а на высоте 6000-7000 м воздух становится практически сухим. Тем не менее, для горного климата весьма характерна резкая смена погоды, когда в течение суток несколько раз выпадают осадки, то есть влажность воздуха может возрастать до 100%. Весьма характерны для горной местности и такие погодные явления как туман, низкая облачность. До сих пор нет ясности и в отношении влияния колебаний влажности воздуха на функциональное состояние, механическую эффективность и экономичность мышечной работы человека на высоте. Между тем известно, что увеличение влажности сопровождается усилением теплоотдачи, тогда как сухой воздух в горах усиливает испарение влаги с поверхности легких, человек при этом испытывает неприятные ощущения, в связи с сухостью слизистых поверхностей дыхательных путей, кожи. Потеря воды при дыхании зависит не только от сухости воздуха, но, главным образом, от величины легочной вентиляции, уровень которой в горах, как известно, возрастает. Именно поэтому интенсивность испарения влаги с поверхности легких на высоте 6100 м вдвое превышает ее на уровне моря [135, с. 130].

Низкая температура воздуха. Подъем в горы сопровождается снижением температуры воздуха приблизительно на 0,6° С на каждые 100 м. Однако не только снижение, но и резкое колебание температур в течение суток является наиболее характерной чертой горного климата. Суточному перепаду температур в горах некоторые исследователи придают значение, чуть ли не важнейшего фактора адаптации человека.

В условиях среднегорья и высокогорья даже в летнее время температура воздуха может опускаться до нулевой отметки. Умеренное похолодание не сопровождается повышением энергетической стоимости мышечной работы, тогда как существенное понижение температуры воздуха отрицательно сказывается на экономичности двигательной деятельности человека [151]. Замечено, что употребление холодной воды в горах на фоне пониженной температуры воздуха повышает, а горячей воды — снижает энергетическую стоимость мышечной работы [152].

С колебаниями температуры связана еще одна особенность горного климата, которая обусловлена постоянным горно-долинным ветром, представляющим местную циркуляцию воздуха с суточной периодичностью.

Высокая температура воздуха. Прежде всего, необходимо отметить, повышение или понижение температуры воздуха и температуры тела увеличивает потребление энергии. Установлено, что потеря с потом 620 г. воды за один час сопряжена с расходом 360 ккал или 1500 кдж. На испарения 1 г йоды требуется 2,4 кдж (0,58 ккал) [153].

В условиях повышенной температуры увеличивается пульсовая, энергетическая, кислородная стоимость мышечной работы и снижается производительность труда, по сравнению с аналогичной работой при комфортной температуре воздуха [154].

Адаптация человека к тепловому стрессу отражены в работах зарубежных исследователей перечисленных выше. Они доказали, что во время первого теплового воздействия физиологическое напряжение достигает пика с большим повышением температуры ядра и частоты сердечных сокращений. Напряжение постепенно спадает с каждым днем акклиматизации. Благодаря ежедневным упражнениям в жару заметно снижается частота сердечных сокращений, температура кожи, а также скорость потоотделения. Снижение частоты сердечных сокращений развивается наиболее быстро (4-5 дней) по мере улучшения сердечно – сосудистой стабильности, практически завершаясь через 7 дней во время первого теплового воздействия. Напряжение постепенно спадает с каждым днем акклиматизации [155].

Дыхательный обмен и газы крови при экзогенной тепловой нагрузке встречается в публикациях Каутман У., Мэри Х. Х., Сейман Г [156]. Вместе с тем, опубликованы результаты исследований, в соответствии с которыми на фоне повышения температуры воздуха потребление кислорода не меняется [157-159].

Снижение O_2-потребления в условиях гипертермии объясняется усилием процессов анаэробного метаболизма, энергетическая эффективность которых существенно ниже аэробных. Поэтому можно полагать, что экономичность мышечной работы в условиях гипертермии скорее снижается, чем повышается [155, с. 45-53].

Изолированное влияние повышенной температуры на организм человека сравнивается с воздействием напряженной мышечной работы. Гипертермия усиливает реакцию организма на физическую нагрузку, начиная с температуры 29°С, которая усугубляется при температуре 36-37°С и становится наиболее выраженной при температуре 39-40°С и выше [160].

По мере акклиматизации к жаре экономичность двигательной деятельности у человека возрастает и не исключено, что тепловая адаптация способствует улучшению механической эффективности мышечной работы. Установлено, что оптимальные температурные условия для сократительной функции мышц соответствует 37,5-38°С, а максимальная активность ферментативных систем, участвующих в окислительных процессах, наблюдается при температуре 38-39,5°С [155, с. 45-53].

Электрическое состояние атмосферы. Атмосферный воздух всегда содержит некоторое количество аэроионов. Показано, что отрицательные

аэроионы оказывают благоприятное, тогда как положительные, напротив, ухудшают самочувствие человека. С этим обстоятельством необходимо считаться в горной местности, где на малых, небольших и средних высотах преобладают отрицательные, а на больших высотах - положительные аэроионы. На подобную трансформацию заряда аэроионов в горах Кавказа еще в 1936 году обратил внимание Н.А. Ремизов [135, с. 131].

Во время двигательной активности турист испытывает одновременное влияние многих этих факторов. В результате комплексного воздействия на адаптационные механизмы расширяются резервные возможности организма и достигается стимулирующий и оздоровительный эффект.

Богатейшие туристско-рекреационные ресурсы Казахстана, важнейшими из которых являются горы, используются крайне недостаточно. Проблема состоит не только в недостаточной развитости туристской индустрии, но и по причине недостаточной осведомленности людей о пользе для здоровья активного отдыха в горной местности. До сих пор нет образовательных программ и разработок, содержащих рекомендации по оптимальным срокам пребывания и организации двигательного режима в горной местности, обеспечивающих стимуляцию адаптационных возможностей и повышение физической работоспособности, что и стало предметом нашего исследования.

Выводы по 2 разделу

1. Физическое воспитание через детско-юношеский туризм – это многогранный педагогический процесс, являются одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, одним из доступных видов физических упражнений, способствующих формированию здорового образа жизни, ранней социальной адаптации, воспитанию гражданственности и патриотизма.

2. Учет возрастных особенностей в ДЮТ – один из основополагающих педагогических принципов. ДЮТ является уникальной моделью гармоничного развития личности подростов, формируя также волевые качества, как целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, выдержка, терпения, взаимовыручка и взаимопомощь, и при этом закладываются прочные основы здорового образа жизни.

3. Рассмотрены методы и средства физической подготовки юных туристов, с учетом нормативных требований туристских маршрутов. Определено, что среди всех видов туризма наибольшую профилактическую ценность в укреплении здоровья человека представляет горный туризм. Во время туристских путешествий в горной местности человек испытывает комплексное влияние физических нагрузок, горного климата и экологически чистой среды, что предопределяет его высокую оздоровительную эффективность.

4. Физическая подготовка юных туристов всегда должна быть объектом внимания деятельности организаторов туризма. Недостаток физической подготовки является причиной переутомления, травм, нарушения координационных движений, что нередко приводит к негативным последствиям.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В 2019 году, во исполнение пункта 19 общенационального плана по реализации Послания Главы государства Н.А. Назарбаева народу Казахстана от 5 октября 2018 года «Рост благосостояния казахстанцев: повышение доходов и качества жизни, была принята Государственная программа развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2019-2025 годы». Программа направлена на повышение доступности и качества туристских услуг и продуктов повышения качества жизни населения республики путем развития мест туристского интереса и массового вовлечения трудовых ресурсов в отрасли туризма, увеличения инвестиций в туристскую отрасль, популяризацию туристского потенциала Казахстана на внутреннем и международном рынках [110].

Практико-ориентированная прикладная деятельность по туризму со школьниками и студентами направлена на повышение доступности и качества проведения туристских мероприятии и продуктов повышения качества подготовки профессиональных кадров.

Развитие ДЮТ будет осуществляться по принципу использования приоритетных туристских объектов и кадрового потенциала туристской сферы. Для решения задачи поставленные в нашей работе использовать наиболее перспективных и приоритетных территорий в Казахстане, в числе которых входят горный кластер Алматинского региона, а также объекты регионов, вошедшие в перечень объектов Великого Шелкового пути и Сакральные объекты по программе «Рухани Жаңғыру».

Реализация принятых программы неразрывно должно быть связано с развитием массового детско-юношеского туризма. Это обусловлено, во-первых, тем, что занятия горным и пешеходным туризмом представляет наибольшую профилактическую ценность для здоровья, среди всех видов физических упражнений. Во-вторых, молодые люди, активно занимающиеся туризмом - это потенциал кадрового обеспечения туристской отрасли Казахстана.

Для успешного развития ДЮТ в Республике Казахстан в диссертационной работе представлены результаты исследований, связанные с подготовкой профессиональных кадров по детско-юношескому туризму, обеспечением доступных туристских услуг для детей и подростов, проведением научных исследований по разработке оптимальных режимов двигательной деятельности молодых туристов в различных климато-географических условиях.

Однако, практически все туристские походы в Казахстане проводятся в горной местности и на равнине в условиях жаркого климата. В этой связи, разработка оптимальных режимов двигательной деятельности молодых туристов в различных климато-географических условиях в оздоровительных, спортивных и познавательных целях и подготовка профессиональных кадров представляются весьма важным для развития детско-юношеского туризма, что явилось объектом наших экспериментальных исследований (Приложение В).

3.1 Разработка образовательных программ по подготовке кадров по детско-юношескому туризму

В статье «*Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания»: - сохранение собственной культуры, национального кода елбасы Назарбаев Н.А.* отметил, что в рамках развития туризма в стране необходимо подготовка квалифицированных специалистов по всем направлениям туризма.

К сожалению, сегодня подготовка специалистов по туризму во многих вузах страны не отвечает требованиям современного туризма по одному из направлений, связанное с подготовкой «Инструктор туризма». Между тем, современный менеджер, преподаватель и учитель общеобразовательных школ должен владеть более глубокими знаниями,умениями и навыками в различных направлениях туристской деятельности (детско-юношеской,оздоровительной, рекреационно-познавательной, туристско-краеведческой и т.д.) через повышение квалификации, которые могут приходить на базе специализированного учреждения, где формирование модели учебного процесса может осуществляться на основе развития взаимоотношений, сотрудничества, гармоничного сочетания различных методов обучения, обеспечивающих использование разнообразных интерактивных видов деятельности [79, с. 166].

Для повышения качества образовательных услуг, по рекомендациям работодателей туристского рынка труда для устойчивого роста экономики Казахстана, в 2012 году на базе Казахской академии спорта и туризма по образовательной программе «Туризм» впервые были разработаны и внедрены в учебный процесс образовательные траектории: «*Международный туризм: индустрия туризма и бизнеса» и «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм»* [156, с. 145].

В 2016 году, по рекомендации организации дополнительного образования при МОН РК (станции юных туристов, общеобразовательные школы, спортивные школы), управления туризма, федерации спортивного туризма, альпинизма и скалолазания, туристского многоборья, спортивного ориентирования, в связи с нехваткой специалистов для работы с детьми и молодежью, нами были обновлены некоторые структурные элементы траектории обучения *«Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм»*. Так, были модернизированы дисциплины «Детско-юношеский туризм», «Морально-психологическая подготовка туриста», «Методика подготовки инструктора туризма», «Основы топографии и ориентирование на местности», «Специальные виды туризма» и другие, направленные на углубление специализации студентов для получения дополнительной квалификации – инструктора туризма, позволяющая выпускникам работать в сфере детско-юношеского туризма на территории Казахстана [79,с. 166].

В процессе обучения по траектории «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм» студенты выполняют нормативные требования по категорийным и некатегорийным походам по видам туризма, которые проходят по территории Казахстана. Во время походов студенты на практике закрепляют

полученные знания при изучении специализированных дисциплин траектории, приобретают практические навыки и умения. По итогам походов им присваиваются спортивные разряды, в зависимости от категории сложности походов по видам туризма. Студенты, имеющие спортивные разряды, могут получить (согласно профессиональным стандартам «Туризм» Национальной рамке квалификаций) квалификацию «Инструктор туризма» по видам туризма [162, с. 145].

В рамках учебной программы «Детско-юношеский туризм» общим объемом 90 часов изучается в течение всего периода обучения на третьем курсе ОП «Туризм», где предусмотрено 15 часов лекционных и 15 часов практических занятий и 15 часов самостоятельной работы студентов с преподавателем и 45 часов самостоятельной работы студентов. Учебная программа «Детско-юношеский туризм» направлена на развитие творческих способностей и овладение компетенциями, с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности по детско-юношескому туризму [79, с. 167] (Приложение Г).

Структура учебной программы «Детско-юношеский туризм» разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых тем представляет собой логически взаимосвязанную систему результатов обучения, которые разделяются на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее приобретённые знания по пререквизитам дисциплин «Техника и тактика активных видов туризма», «Туристское многоборье – 1/2» являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций данной программы, а затем углубленно продолжить в постреквизитах по дисциплине «Методика подготовки инструктора туризма», которая будет изучаться на четвертом, завершающем курсе [79, с. 167].

Специфика обучения по учебной программе заключается в том, что основана на требованиях дидактики и логики изучаемого материала. Дидактическая последовательность учебного материала способствует отражению в сознании обучающегося процесса развития научных и методических понятий. Логика построения учебной программы такова - вначале рассматриваются основные, общие понятия, которые дают возможность для освоения последующих разделов и тем по детско-юношескому туризму [79, с.167].

Важной отличительной чертой организации учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с другими дисциплинами учебного плана.

Освоение программы осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных и практических занятий, самостоятельной работой, с использованием различных информационных технологий, таких как электронное учебное пособие «Словарь-справочник терминов туристского снаряжения», который является уникальным ресурсом,

объединяющим терминологический аппарат туристского снаряжения и дающий исчерпывающие данные о его многообразии, в котором рассмотрены конструкции и принципы действия, а также предложены рекомендации по применению и техническому обслуживанию в условиях видового многообразия туризма [163] (Приложение Д).

На лекционных занятиях закладываются основы научных знаний в области изучаемой дисциплины, формируется фундамент для последующего усвоения студентом всего учебного материала. Обязательные учебные занятия сочетаются с аудиторно-самостоятельной работой под контролем преподавателя. При этом учитываются условия обучения, индивидуальные особенности студента, соответствие объема выполняемой работы реальному бюджету времени обучающегося [164].

Особенности организации занятий отражены в характеристиках, используемых образовательных технологиях, таких как:

-лекция с мультимедийным сопровождением – информационная лекция расширенного формата с использованием современных технических средств обучения;

-деловая/имитационная игра - деловая игра является вариантом имитационной ситуации. Она особенно полезна при изучении различных типов отношений, включая межличностные отношения;

-творческая мастерская/мастер-класс - позволяет решить задачи: личностного саморазвития; образовательной мотивации: повышения интереса к процессу обучения и активного восприятия учебного материала; функциональной грамотности и креативности; навыков и умений творческого постижения и осмысления нового знания; социальной компетентности: коммуникативных навыков и ответственности за знание. Педагогическая мастерская состоит из взаимосвязанных этапов: актуализации и систематизации субъективных знаний; объективизации знаний и практической реализации.

-кейс-стадии - изучение конкретных ситуаций из практики (casestudy), для выполнения данного вида заданий обучающимся должна быть представлена в письменной форме информация относительно реальной ситуации (профессиональной или жизненной) и поставлены конкретные задачи её изучения проблемы, обучающиеся анализируют различные аспекты проблемы и предлагают выработанные решения и другие [164, с. 256].

Основная цель самостоятельной работы студентов – закрепление знаний, полученных в ходе лекционных и практических занятий. Самостоятельная работа студентов в процессе освоения дисциплины включает в себя из изучения основной и дополнительной литературы по программе, ознакомления с видео-лекциями, конспектами лекций, решения практических задач, выполнения тестовых заданий, подготовки к итоговой аттестации. В процессе обучения студенты обеспечиваются необходимыми для эффективного прохождения обучения учебно-методическими материалами и информационными ресурсами в объеме изучаемого курса.

Итоговая аттестация (экзамен) в максимально возможной степени должна показать все результаты обучения, которые получили студенты в процессе обучения. Оценка за контроль ключевых компетенций студентов производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка: «Неудовлетворительно» - нет правильных выполненных заданий; «Удовлетворительно» - за 50-60 % правильно выполненных заданий; «Хорошо» - за 70-85 % правильно выполненных заданий; «Отлично» - за правильное выполнение более 90 % заданий [79, с. 168].

По освоению учебной программы «Детско-юношеский туризм» обучающиеся должны показать результаты обучения (*РО*), которые включают в себя основные, разно-уровневые позиции, отраженные в форме глагола, и имеющие последовательный характер:

1. изучить, определять, выбирать, цитировать, описывать;

2.использовать, практиковать, проводить, формировать, оказывать, разрешать, наблюдать;

3.планировать, организовывать, сопровождать, обеспечивать, проектировать, выпускать, составлять.

Результаты обучения являются необходимым элементом в процессе разработки учебной программы, так как они в полной мере отражают все цели образовательного процесса.

В таблице 14, представлены основные РО, раскрывающие ранее определенные этапы освоения учебной программы, при этом разработка результатов – сложный и многоплановый процесс, так как необходим учет всех необходимых целей детско-юношеского туризма и профессиональных компетенций, будущего специалиста.

Во первых, в РО, отражены необходимые знания, и их применение в условиях детско-юношеского туризма, например изучение теоретико-методологических основ данного направления, а также психолого-физиологические особенности различных возрастных категорий.

Таблица 14 - Результаты обучения по учебной программе «Детско-юношеский туризм»

Результаты обучения	Планируемые результаты обучения
1	2
изучить определять выбирать цитировать описывать	- этапы истории развития детско-юношеского туризма; - основные понятия, типы, виды и формы туризма; - основные функции детско-юношеского туризма; - нормативно-правовую базу детско-юношеского туризма; - формы туристско-краеведческой деятельности; - возрастные особенности детского организма;

Продолжение таблицы 14

1	2
	- начальную туристско-краеведческую подготовку; - правила организации детских палаточных лагерей. - санитарно-эпидемиологические требования к летним детским лагерям; - методики адаптации и реабилитации территории, районы с благоприятными климатическими; - анимационные технологии и требования, предъявляемые к руководителям и участникам походов и т.д.
использовать практиковать проводить формировать оказывать разрешать наблюдать	- маршруты по активным видам туризма (категорийные и некатегорийные маршруты); - картографическая подготовка и ориентирование: - оптимизация двигательной деятельности - методика развития физических качеств туриста; - краеведческая и экологическая подготовка: - первая медицинская помощь.
планировать организовывать сопровождать обеспечивать проектировать выпускать составлять	- маршруты активными видами передвижения (категорийные и некатегорийные маршруты); - туристскую экскурсионную группу; - туристские походы, слеты и соревнования по спортивным видам туризма; - мероприятия по развитию интеллектуальных и творческих способностей, профориентации, пропаганды здорового образа жизни; - детские палаточные лагеря. - безопасность во время проведения туристских походов, слетов и соревнований - усилия для соблюдения детьми и юношеством требований безопасности, правил поведения, совместимого с традициями и культурными обычаями страны (места) пребывания, а также правил охраны памятников культуры и истории и т.д.
Примечание – Составлено автором [79, с. 168]	

Во вторых, РО отражают практико-ориентированный характер, и позволяют переводить знания в плоскость умений, когда ранее изученный и проанализированный материал, обучающийся применяет в практической деятельности, например, формирует маршруты, оказывает первую медицинскую помощь и т.д.

В третьих, расширяет свои умения до формирования навыков, когда планирует и организовывает маршруты с активными видами передвижения, сопровождает группы туристов, обеспечивает деятельность детский палаточные лагеря и т.п., тем самым проецируя учебную деятельность в профессионально-личностную плоскость.

На рисунке 13 представлены итоги обучения с 2016 по 2019 годы по учебной программе «Детско-юношеский туризм», которые показали следующие результаты:

- в 2016-2017 учебном году обучение по учебной программе «Детско-юношеский туризм» проходили 13 студентов на казахском языке, из них показали знания на «Удовлетворительно» - 1 студент, «Хорошо» - 7 студентов и «Отлично» - 5 студентов.

- в 2017-2018 учебном году 10 студентов обучались на русском языке, из них на «Удовлетворительно» сдали экзамен - 2 студента, «Хорошо» - 8 студентов. В 2018-2019 учебном году из 13 студентов хорошие знания показали 3 студента и отличные 10 студентов.

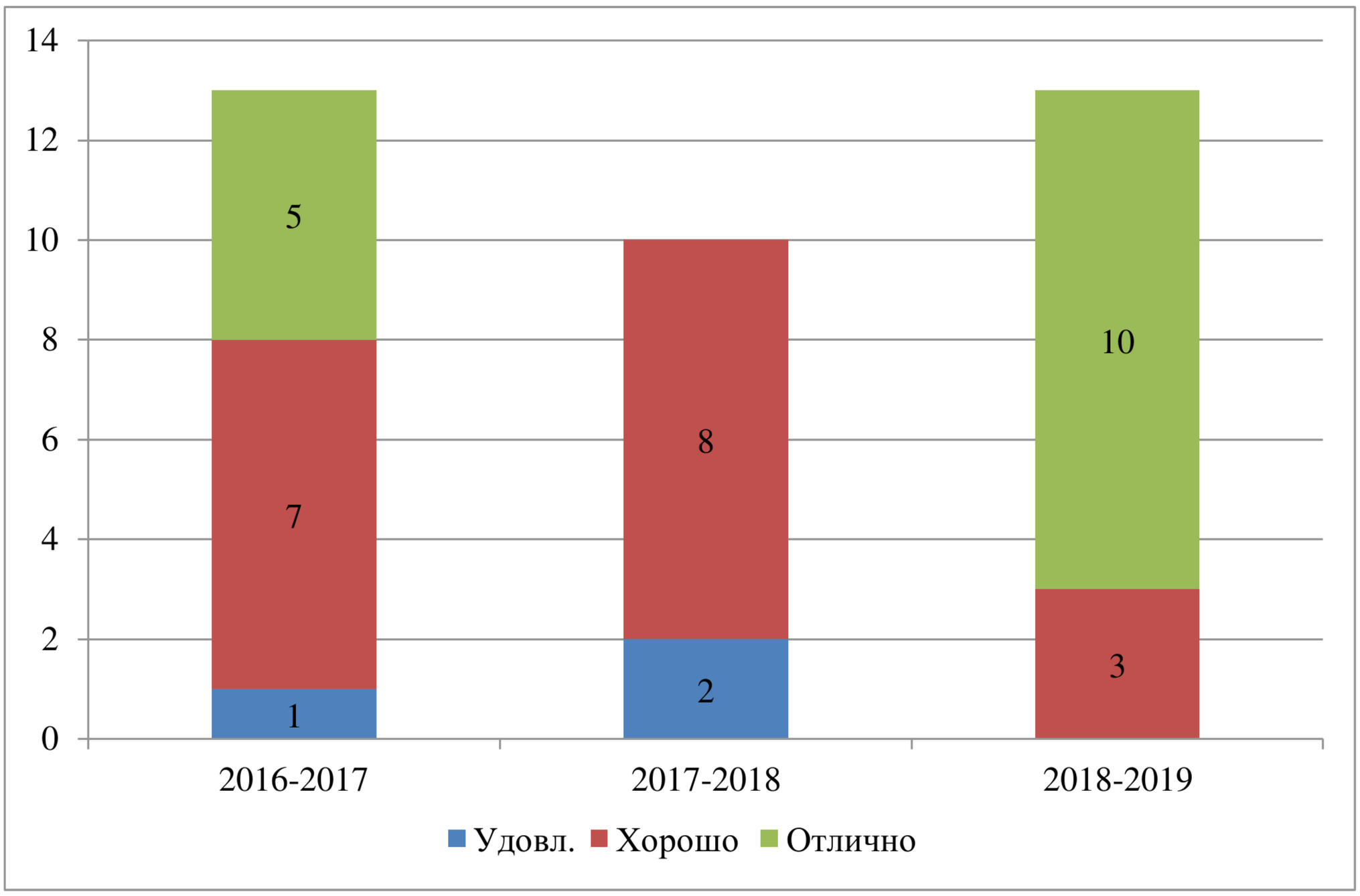


Рисунок 13 - Итоги завершения учебной программы «Детско-юношеский туризм»

Примечание – Составлено автором [79, с. 169]

Проанализировав итоговые показатели по усвоению учебной программы «Детско-юношеский туризм» за три года можно сделать выводы, что студенты,

которые имеют оценку «Удовлетворительно» не могут на четвертом курсе иметь возможность выйти на дополнительную квалификацию, так как допуск имеют на дополнительный государственный экзамен по траектории обучения студенты только с хорошими оценками.

Теоретическое обучения в рамках траектории «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм» закрепляется на практике во время прохождения студентами походов (I, II категории сложности) по территории Алматинской области. С 2016 по 2019 годы по итогам категорийных походов. Как видно из рисунка 14, 36 студентам образовательной программы «Туризм» были присвоены спортивные разряды, в соответствии с нормативными требованиями по активным видам туризма (пеший, пеший-горный, водный, велосипедный). Участие, руководство в походах и положительные оценки дают возможность студентам получить звание «Инструктор туризма» при выполнении всех нормативных требований [79, с. 169-170].

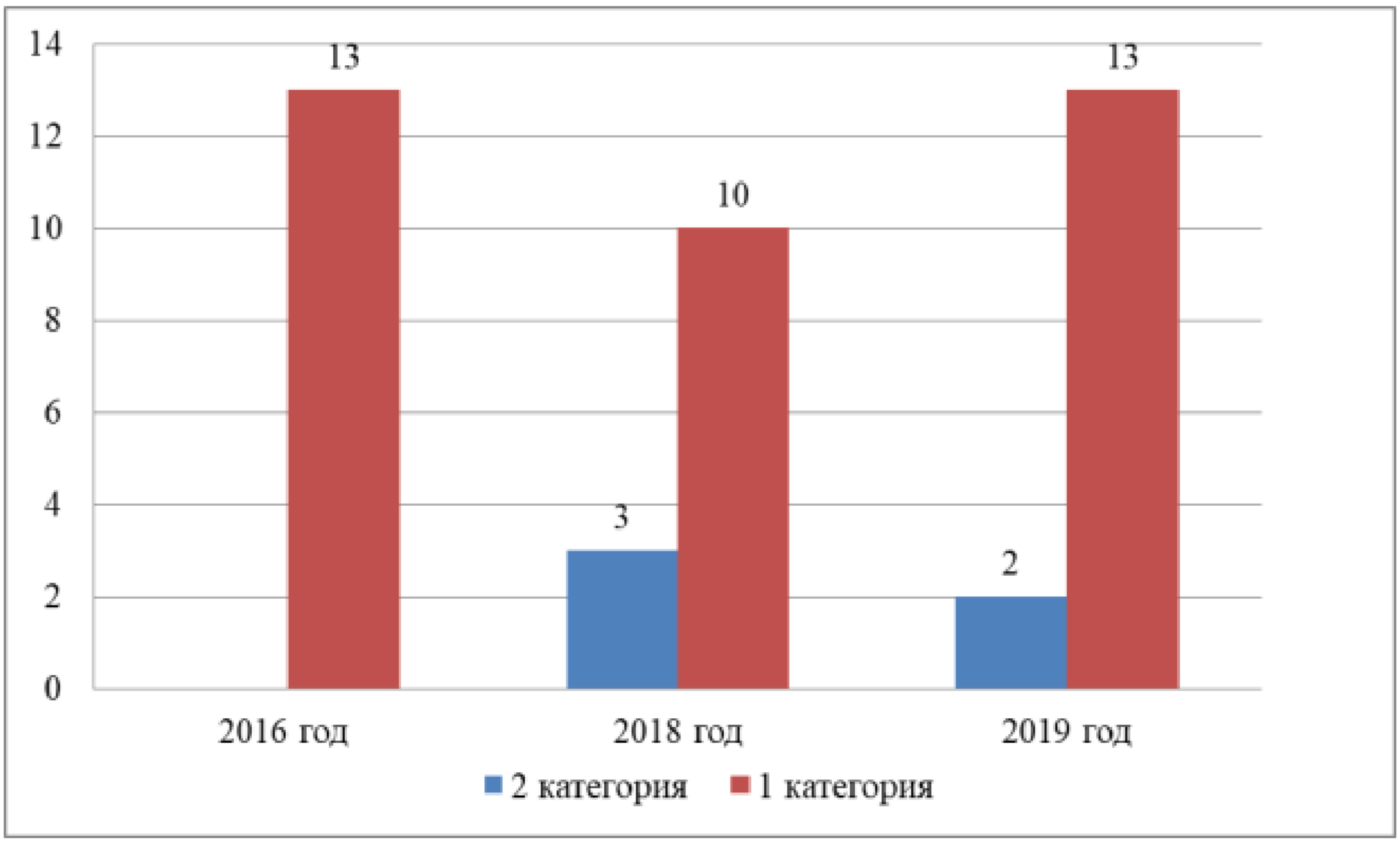


Рисунок 14 - Данные по категорийным походам с 2016 по 2019 годы

Примечание - Составлено автором [79, с. 169]

Следующим этапом, в подготовки кадров в рамках траектории обучения «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм», является реализация принципа компетентно-ориентированного подхода, при котором, обучающиеся применяют полученные в ходе изучения дисциплины «Детско-юношеский туризм», навыки организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, слетов в качестве инструкторов детско-юношеского туризма. Так, например, 21 декабря 2018 года на базе КазАСТ прошли

соревнования на икусственном рельефе среди учащихся школ Алматинской области [165, с. 65].

Разработанная нами учебная программа «Детско-юношеский туризм», в рамках траектории обучения «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм», позволяет осуществлять подготовку профессиональных специалистов, как для детско-юношеского туризма, так и для проведения массовых туристких мероприятий со всеми возрастными группами. В результате этих мероприятий будет решены оздоровительные и познавательные задачи молодого поколения, а с другой стороны - развитию горного и пешеходного туризма, как одних из перспективных активных видов туризма в республике. Однако, до сих пор не существует качественных образовательных программ, методических разработок, содержащих рекомендации по оптимизации двигательной деятельности в горной местности и в условиях жаркого климата, обеспечивающей повышение физической работоспособности и повышение адаптационных возможностей организма человека.

В последнее время заметный интерес к путешествиям представляет казахстанский отрезок Великого Шелкового пути, который проходит в полупустынной и пустынной местности с жарким климатом. Походы в этих условиях связаны с выполнением повышенных физических нагрузок. Все это обусловлено необходимостью разработки научных основ и практических рекомендаций, связанных с регламентацией физических нагрузок в горной местности и в условиях жаркого климата. Решение этих задач может быть достигнуто с учетом оценки уровня развития физических качеств, физической работоспособности и функциональных возможностей, а также особенностей реакции организма на нагрузки, в зависимости от рельефа и характера поверхности, массы переносимого груза, скорости передвижения, температуры воздуха и продолжительности пребывания в условиях горного и жаркого климата.

В этой связи, нами были проведены комплексные научные исследования, направленные на определение особенностей реакции организма на нагрузки, связанные с пешим передвижением молодых туристов в горной местности и в условиях жаркого климата, с целью обоснования условий адаптации к этим факторам с точки зрения использования горного туризма, как средства оздоровления и повышения резервных возможностей организма, а также возможности поддержания высокого уровня работоспособности в условиях жаркого климата.

3.2 Влияние физической подготовленности туристов на переносимость нагрузок в горных походах

Как ранее отмечалось, занятия активными видами туризма предъявляет большие требования к развитию физических качеств человека. В первую очередь это связано с вопросами безопасности походов, которая может быть обеспечена при соответствующей подготовке туристов, которые имеют достаточный уровень развития физических качеств. Как известно, физическая

нагрузка во время туристского похода в горах зависит от ландшафта и высоты местности, скорости движения, метеорологических условий и массы переносимого груза [28, с. 56; 135, с. 79].

Как показал экспериментальный поход, при прохождении горного маршрута первой категории сложности на высоте от 2000 до 4000 м туристу необходимо проходить (в среднем) 16,7 км в день (в течение 6 дней). Недостаток физической подготовки является причиной быстрой усталости, снижения внимания и нарушения координации движений, что может иметь особенно негативные последствия при прохождении опасных участков маршрута. Поэтому, весьма важным представляется выяснить, какое влияние оказывает физическая подготовленность на переносимость нагрузок, связанных с ходьбой в горной местности туристов, имеющих разный уровень физической подготовки. В этой связи, проведено исследование, целью которого было сравнение реакции организма на одинаковую нагрузку молодых людей, занимающихся и не занимающихся туризмом. Всего было обследовано 34 человека в возрасте 16-18 лет [166].

Результаты исследований (рисунок 15) показывают, что ходьба с одинаковой скоростью по пересеченной горной местности, сопровождается более выраженными реакциями у лиц, которые не занимались туризмом, по сравнению с подготовленными юными туристами.

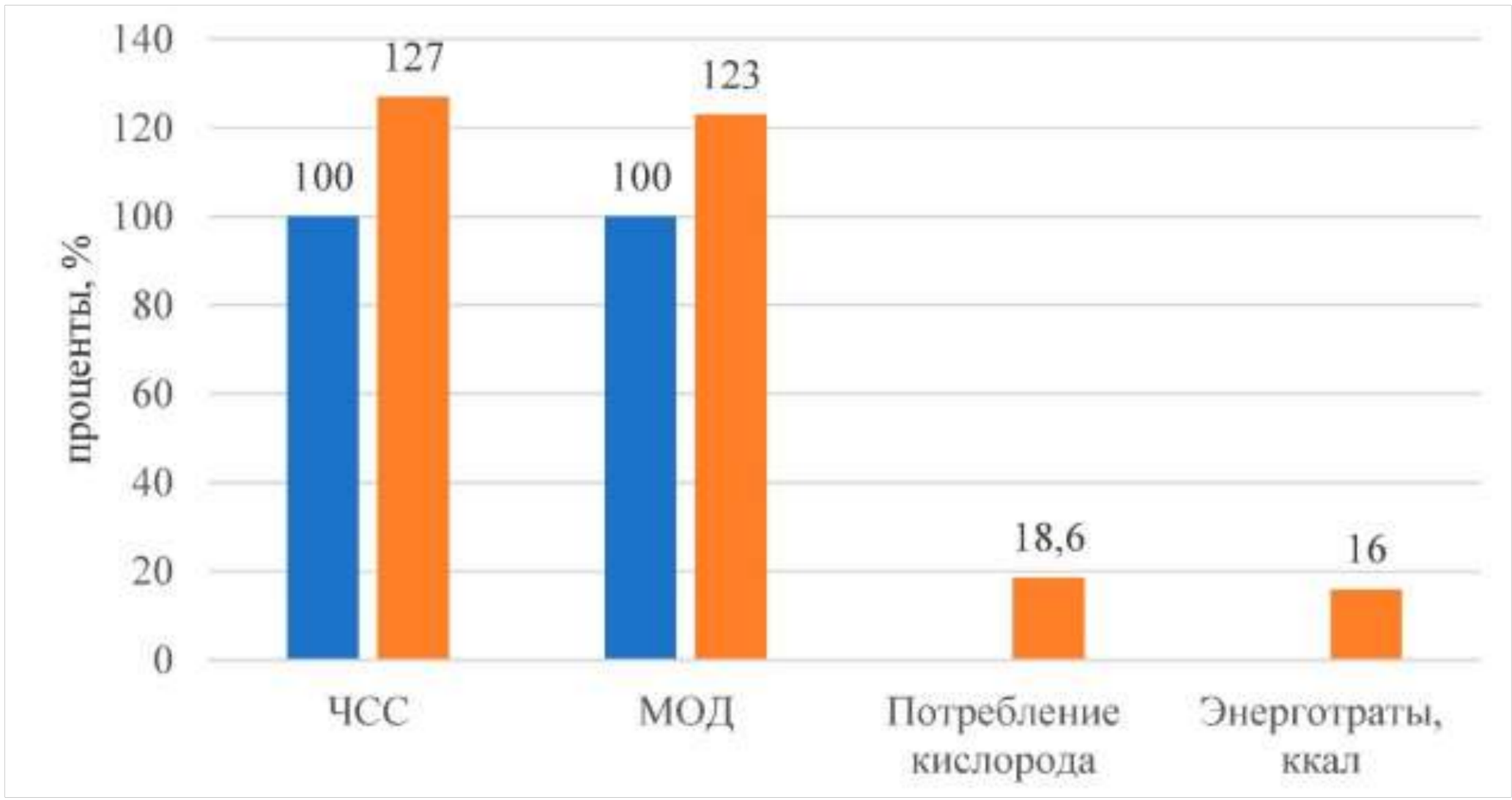


Рисунок 15 – Реакция занимающихся и не занимающихся туризмом во время пешего передвижения по пересеченной местности с уклоном 15 градусов в горах (n=14) со скоростью 4,0 км/ч

Примечание – Составлено автором [166]

При скорости ходьбы 3,5 км/час частота сердечных сокращений у начинающих туристов в среднем достигла 142 уд/мин, а у тренированных юных туристов эта нагрузка сопровождалась увеличением ЧСС до 110 уд/мин., т.е. частота сердечных сокращений у начинающих туристов возросла на 28% ($P<0,05$). Минутный объем дыхания у них возрос на 23%, потребление кислорода на 18,6%, а энергетические траты на 16%.

Полученные данные свидетельствуют о более экономичной ходьбе тренированных туристов. Оптимальная скорость пешего передвижения по пересеченной местности у начинающих туристов должна быть существенно ниже и составлять не выше 3,0 км/час, что будет соответствовать частоте сердечных сокращений 110-120 уд/мин [166, с. 128].

Туристские походы проводились и в зимнее время в горной нелавиноопасной местности. В этой связи, были проведены исследования, связанные с оценкой реакции на нагрузки во время пешего передвижения по снегу. Как и в предыдущей серии, исследования проводились с участием молодых людей (17-19 лет), которые имели разную физическую подготовку.

На таблице 15 показана реакция туристов, прошедших цикл специальной физической подготовки и нетренированных туристов, на одинаковую нагрузку, связанную с ходьбой по снегу на подъем 15 градусов с грузом 15% от массы тела.

Таблица 15 - Сравнительная оценка реакции организма тренированных и нетренированных туристов на нагрузку, связанную с пешим передвижением по снегу с грузом 15% массы тела, при подъеме 15^0 со скоростью 2,5 км/час в гору на высоте 2300 м (n = 20)

Показатели биометрии	Функциональные показатели					
	Частота сердечных сокращений уд/мин	МОД, л.	Потребление кислорода, мл		Вентиляционный эквивалент, г/л	Расход энергии, ккал/мин
			мин.	кг		
Тренированные туристы (n=10)						
$\overline{X}$	135	50	1873	25,49	26,7	9,08
$m_{(x)}$	1,99	2,85	69	1,52	1,25	0,34
S	6,3	9,01	217	4,82	3,95	1,08
C%	4,6	18	14,3	18,9	14,8	14,3
Нетренированные туристы (n = 10)						
$\overline{X}$	150	51,7	1955	29,56	26,45	9,53
$m_{(x)}$	5,04	2,30	105	1,42	1,29	0,50
S	15,93	7,27	331	4,49	4,10	1,61
C%	10,6	14	17	15,2	15,5	17,0
Примечание – Составлено автором [166]						

Сравнительный анализ свидетельствует о более выраженной реакции нетренированных туристов на нагрузку, у которых наблюдалось более

значительное увеличение частоты сердечных сокращений, достигая в среднем 11,1% (p = 0,05) и повышение уровня потребления кислорода на 16% [166, с. 128].

Из таблицы 15 следует, что ходьба со скоростью 2,5 км/ч по снегу на подъем 15^0 с грузом 15% от массы тела представляет собой очень тяжелую физическую нагрузку, выполнение которой сопровождается расходом энергии более 8 ккал/мин. Более того, с учетом массы тела энергозатраты на эту нагрузку выше у нетренированных на 16,2%. Результаты исследований достаточно четко указывают на значительное влияние фактора физической подготовки (уровня физической подготовленности) на выраженность реакций организма на нагрузки, которые сопровождают горные туристские походы не только по твердой земле, но и по снежному рельефу.

Таким образом, существует обратная связь между уровнем физической подготовленности и выраженностью реакции туристов на физическую нагрузку. Эффект экономизации мышечной деятельности формируется по мере того, как человек повышает физическую форму. Это не только связано с улучшением техники ходьбы, но и отражает свойство тренированного человека, совокупный эффект физической подготовки [166, с. 129].

Для выяснения вопроса какое влияние оказывают горные походы на физическую подготовленность туристов были проведены исходные исследования в г. Алматы (высота 800 м) до выхода на маршрут и на второй, третий дни после похода. Программа наблюдений предусматривала проведение комплекса тестов, характеризующих развитие физических качеств туриста. В обследовании приняли участие 15 юношей и 6 девушек в возрасте 16-18 лет, ранее не занимающихся туризмом. Горный поход проходил по маршруту общей протяженностью 38 км на высоте 1900-2800 м, с умеренно пересеченным рельефом. Ежедневные переходы составили 10-14 км. Масса переносимого груза варьировала от 10 до 15 кг. Режим работы и отдыха на маршруте соответствовал схеме, по которой через каждые 45-50 минут движения следовал 10-15 -й минутный привал. Обеденный привал продолжался в течение 1,5-2 часов. Во время пешего передвижения частота сердечных сокращений колебалась в пределах 100-130 уд/мин.

На таблице 16 представлены результаты тестирования физической подготовленности и работоспособности туристов до и после трехдневного горного похода. Анализ данных этой таблицы свидетельствует о положительном влиянии трехдневного туристского похода в горы на показатели, характеризующие физическую подготовленность участников эксперимента. Как у юношей, так и у девушек, проявляется тенденция улучшения физического качества выносливости.

Из таблицы 16 следует, что результат в беге на 3000 м у юношей улучшился в среднем на 3,6% ($P<0,05$), а у девушек в беге на 1000 м – на 5% ($P<0,05$). Следующие три теста, характеризуют скоростно-силовые показатели туристов. В частности, высота прыжка вверх из глубокого приседа, характеризующего «взрывную» силу у юношей, возросла на 6%, а девушек – на

4 %. Силовая выносливость верхних и нижних конечностей после трехдневного похода в горы у юношей улучшилась на 7,0 и 7, 2%, а девушек – на 14,0 и 14,5 % соответственно. Однако, все изменения силовых показателей не достигли необходимого уровня значимости, обладая характером тенденции.

Таблица 16 – Показатели физической подготовленности юных туристов до и после трехдневного горного похода оздоровительной направленности (составлена автором)

Тесты*	Группы обследованных туристов									
	юноши (n=15)					девушки (n=6)				
	до похода		после похода		Досто-вер-ность разли-чий	до похода		после похода		Досто-вер-ность разли-чий
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	P	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	790	18,6	761	14,3	<0,05	321	11,3	305	9,7	<0,05
2	0,32	0,04	0,34	0,07	>0,05	0,25	0,03	0,26	0,04	>0,05
3	20,5	7,2	22,0	6,4	<0,05	10,5	3,8	12,0	3,2	>0,05
4	13,5	2,52	14,5	2,9	>0,05	10,0	1,45	11,5	2,6	>0,05
5	12,5	1,4	13,8	1,31	<0,05	10,3	1,35	11,6	2,5	<0,05
*1 – кросс 3000 м (юноши) и 1000 м (девушки), с.; 2 – прыжок вверх из глубокого приседа, м.; 3- - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз; 4 – приседание на одной ноге, раз; 5 – физическая работоспособность при пульсе 170 уд/мин., кгм/мин×кг$^{-1}$										
Примечание – Составлено автором										

Наряду с этим, после трехдневного похода в горах существенным и достоверным оказался прирост физической работоспособности, определяемой при помощи теста PWC_{170}.

Так, у юношей после похода в горы уровень PWC_{170} повысился на 10,2, а у девушек – на 12, 4%. Это значит, что один день активного пребывания в горах обеспечивал прирост физической работоспособности у туристов – юношей в среднем на 3,4% и на 4,1% у девушек.

Во время похода, одним из основных критерием педагогического контроля за реакцией переносимости физических нагрузок служил уровень частоты сердечных сокращений у туристов. Регистрация ЧСС осуществлялась не только в момент нагрузки, но и в период восстановления. В качестве одного из примеров такого рода наблюдений служат результаты исследований, которые показаны на рисунке 16.

Туристы выполняли 5-минутную велоэргометрическую нагрузку, мощность которой соответствовала в среднем 900 кгм/мин (150 Вт), после которой также в течении 5 минут регистрировалась частота сердечных сокращений.

Анализ динамики ЧСС после дозированной физической нагрузки свидетельствует о заметном увеличении скорости восстановления частоты пульса после трехдневного горного похода. Подобный феномен является проявлением положительного влияния активного отдыха в горах на переносимость физических нагрузок, а следовательно, и повышения адаптационных возможностей организма.

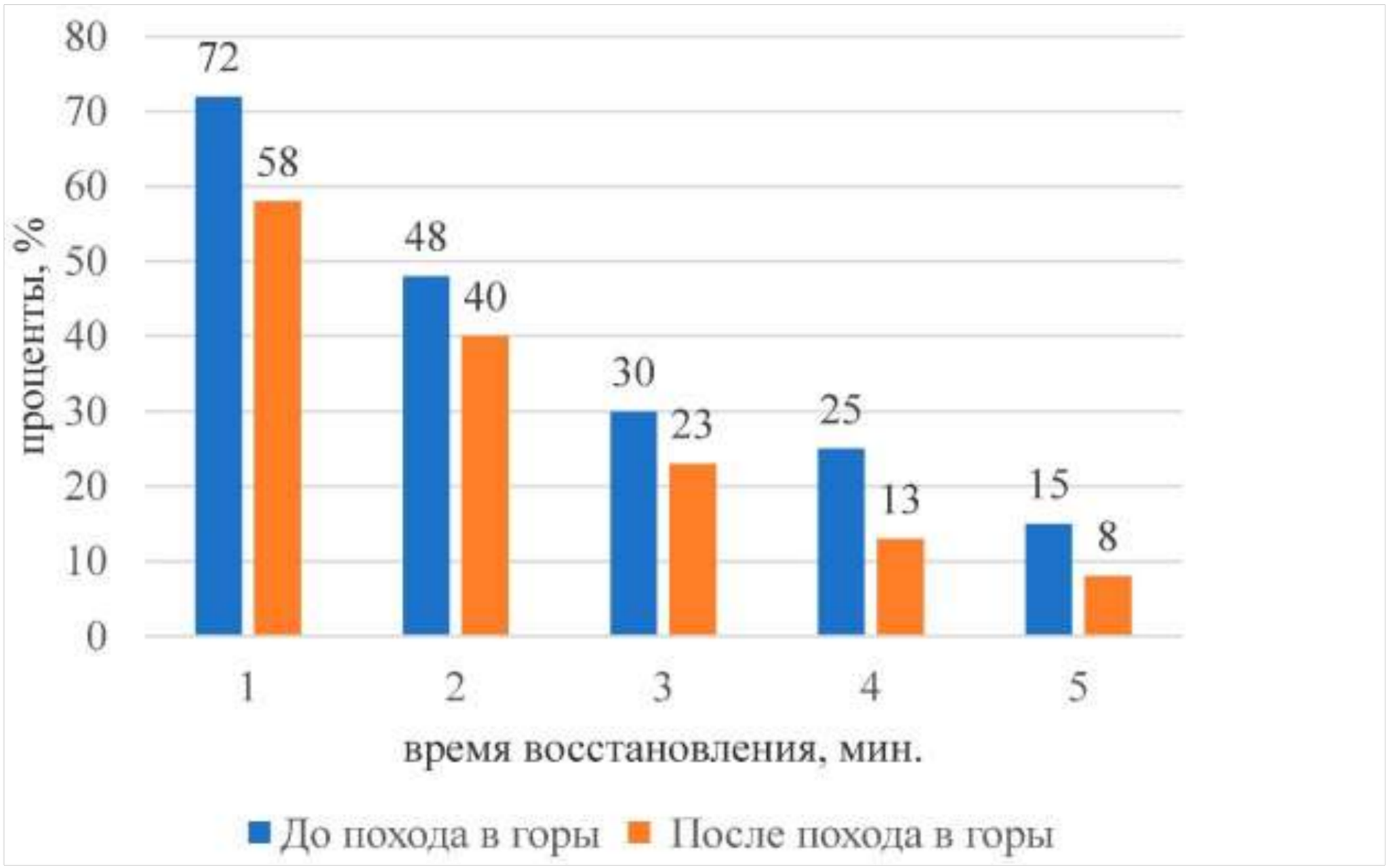


Рисунок 16 – Динамика частоты сердечных сокращений ЧСС в восстановительном периоде у туристов после дозированной физической нагрузки до и после трехдневного похода в горы
(за 100% принят уровень ЧСС в состоянии покоя)

Примечание – Составлено автором

Так, если до подъема в горы ЧСС в этот момент превышала ее уровень в состоянии покоя на 72%, то после гор – только на 58%. На второй, третьей, четвертой и пятой минутах восстановления уровень ЧСС после горного похода был ниже на 7-10%, чем до него.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента вполне убедительно свидетельствуют о положительном кумулятивном эффекте трехдневного похода молодых людей в горы в отношении физической работоспособности, переносимости мышечных нагрузок, что свидетельствует об оздоровительном эффекте. Эффект ускорения восстановления ЧСС после горного похода, судя по рисунку 17, оказался особенно выраженным в первую минуту после нагрузки.

3.3 Оздоровительные эффекты горных походов в зависимости от их продолжительности

Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями является важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Как известно, в основе использования естественных сил природы в оздоровительных целях лежит принцип единства организма и среды. В наше время оздоровительная направленность физической культуры должна быть ориентирована не столько на компенсацию гиподинамии, сколько на возможно полную оптимизацию физического состояния и увеличения функциональных резервов организма, расширения его адаптационных возможностей, повышения сопротивляемости по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды. В этом отношении одним из самых эффективных средств является активный отдых человека в горах, поскольку горные районы - не только гигантский полигон для развития народного хозяйства, но и огромный естественный оздоровительный стадион для человека [167, с. 297].

Несмотря на то, что на изучение оздоровительных эффектов пребывания человека в горных условиях были направлены усилия нескольких поколений исследователей, однако некоторые особенности использования горных условий в оздоровительных целях изучены недостаточно. В частности, до сих пор нет данных, касающихся влияния кратковременного (от одного часа до нескольких дней) активного отдыха в горных условиях на физическое состояние и работоспособность лиц, не занимающихся регулярно физической культурой.

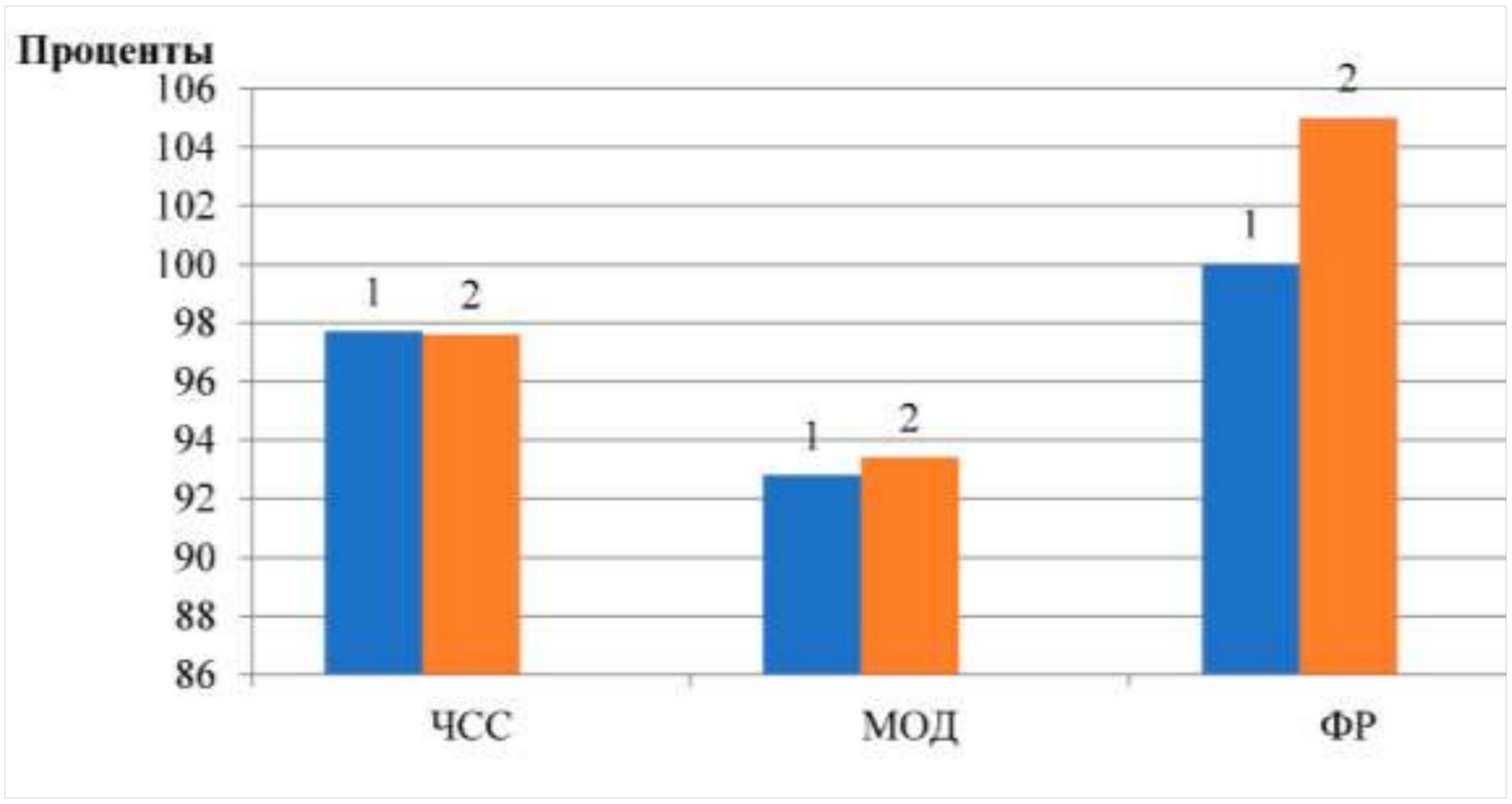
Цель наших исследований заключалась в том, чтобы на примере подготовленных и начинающих юных туристов показать эффективность горных походов различной продолжительности, с точки зрения их влияния на резервные возможности организма, работоспособность и в целом на здоровье молодых людей.

В первой серии исследований изучалось влияние походов выходного дня в горы на физическое состояние, работоспособность и резервные возможности человека. Оценивался эффект однодневного похода в горы подготовленных, а также нетренированных молодых людей в возрасте 16-18 лет. Последняя была сформирована из двух групп: опытной и контрольной. Опытная группа в течение месяца осуществила четыре похода в горы (один раз в неделю), а контрольная группа все это время поддерживала обычный режим двигательной активности. Всего обследовано 44 человека [167, с. 297].

Оценка эффективности однодневного похода в горы проводилась на основе результатов комплексных исследований, связанных с наблюдениями за туристами на маршруте и их реакцией на велоэргометрические нагрузки накануне и на следующий день после похода в горы. Эти обследования проводились на высоте 800 м. При помощи велоэргометрического теста оценивалась реакция сердца и дыхания у молодых туристов на нагрузки различной интенсивности, включая и максимальные, а также определялась

физическая работоспособность при частоте сердечных сокращений 130, 150 и 170 уд/мин [167, с. 297].

В начале рассмотрим результаты наблюдений за подготовленной группой. Горный поход начинался на высоте 1700 м, куда участники доставлялись с помощью транспортных средств. Продолжительность похода составляла шесть часов, в течение которых преодолевалось расстояние около 15 км с перепадом высот 600 м. Контроль за нагрузкой во время пешего передвижения осуществляли по ЧСС, уровень которой на сравнительно ровных участках маршрута варьировал в пределах 90-120 уд/мин, а на подъемах повышался до 130-150 уд/мин. Масса переносимого груза не превышала 10-15% от массы тела туриста. Режим работы и отдыха соответствовал 2:1. Через два часа движения устраивался привал. На рисунке 17 представлены данные, характеризующие реакцию туристов на физические нагрузки различной интенсивности до и после однодневного похода в горы.



1 – нагрузка малой мощности. 2 – нагрузка субмаксимальной мощности

Рисунок 17 - Реакция группы тренированных молодых людей на физические нагрузки различной интенсивности до и после однодневного похода в горы (n=8)

Примечание – Составлено автором [167, с.298]

Из анализа экспериментальных данных (рисунок 17) следует, что однодневный поход в горы не оказал существенного влияния на показатели реакции подготовленных туристов на физические нагрузки малой и субмаксимальной мощности. Вместе с тем, нельзя не обратить внимание на тенденции, связанные с динамикой частоты сердечных сокращений, минутного объема дыхания и потребления кислорода.

Как свидетельствуют результаты повторного обследования, ЧСС при нагрузке малой мощности у них снизилась на 2,3%, а минутный объем дыхания

- на 7,2%. Во время нагрузки субмаксимальной мощности частота сердечных сокращений уменьшилась на 2,4, а МОД - на 6,6%. После однодневного похода в горы также проявилась тенденция снижения потребления кислорода во время мышечной работы, что является критерием повышения ее экономичности. В целом отмеченные тенденции служат показателем не только хорошей переносимости нагрузок, которые испытали тренированные молодые люди, но и признаком его стимулирующего влияния.

В более отчетливой форме положительный эффект горного похода проявился при сравнении показателей физической работоспособности. В частности, из рисунка 17 следует, что после однодневного похода в горы у подготовленных лиц произошло повышение физической работоспособности при всех режимах ЧСС [167, с.298].

Уровень физической работоспособности, измеряемый в кгм/мин., увеличился в среднем на 5%, тогда как показатель ФР с учетом массы тела повысился на 6,7- 7,1%. Последнее обстоятельство связано с тем, что после похода несколько уменьшилась масса тела.

Таким образом, однодневный поход в горы подготовленных лиц оказывает положительное влияние на характер их ответных реакций на мышечные нагрузки, способствует повышению физической работоспособности. Другими словами, даже однодневный поход в горы является эффективным средством стимуляции резервных возможностей у физически подготовленных людей.

Результаты наблюдений показали, что однодневный поход в горы начинающих, в отличие от подготовленных, не оказывает положительного влияния на работоспособность. Более того, после первого похода в горы у них снизилась физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин на 10%, при ЧСС 150 уд/мин остается без изменения и лишь слегка повышается при частоте сердечных сокращений 170 уд/мин. Напомним, что у подготовленных лиц уровень физической работоспособности равномерно повысился при всех режимах ЧСС на 7% .

Феномен снижения физической работоспособности при ЧСС 130 уд/мин у нетренированных туристов после однодневного похода в горы не поддается однозначному объяснению. Так, не исключено, что повышенная пульсовая реакция на нагрузку при ЧСС 130 уд/мин обусловлена тем, что во время горного похода основной объем мышечной работы выполнялся при этом режиме ЧСС. В результате повысилась чувствительность сердца к физическим нагрузкам, увеличивающим частоту сердечных сокращений до 130 уд/мин. Вполне возможно также, что продолжительная мышечная работа, которую выполнили туристы за время однодневного похода, снизила адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам близким по мощности к ЧСС 130 уд/мин [167,с. 299].

Как выяснилось, в результате последующих наблюдений, для получения заметного положительного эффекта, связанного с повышением физической работоспособности у нетренированных, необходимо участвовать не менее, чем в двух-трех однодневных походах, выполняемых с интервалом в одну неделю.

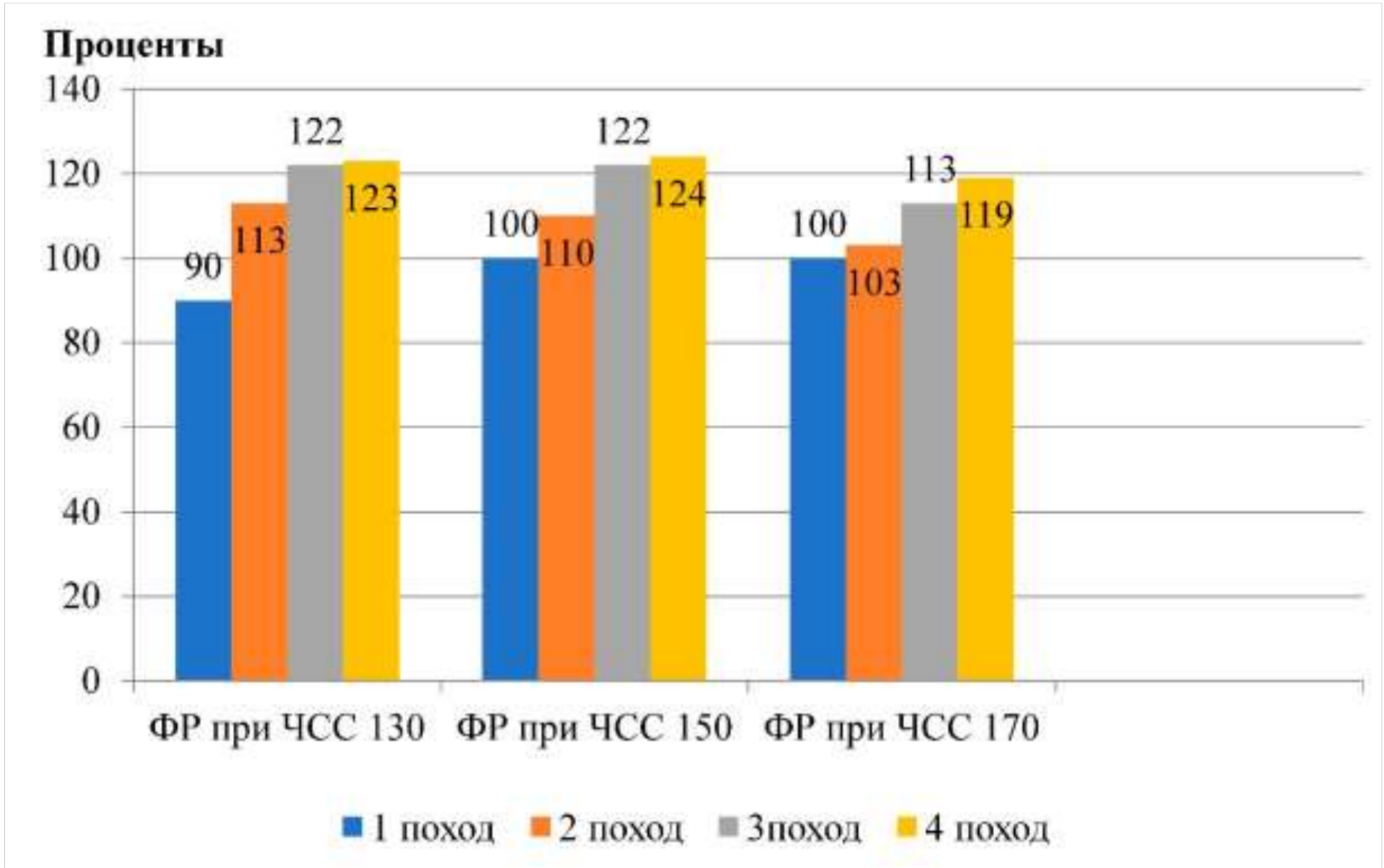


Рисунок 18 - Влияние однодневных походов в горы в режиме один раз в неделю в течение месяца на физическую работоспособность при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин

Примечание – Составлено автором [167, с.299]

Так, результаты наблюдений показывают, что после второго похода в горы уровень $ФР_{130}$ превысил исходный показатель на 13,2% (рисунок 18).

Однако наиболее существенный подъем $ФР_{130}$ наблюдался после третьего похода в горы, который составил 22%. Этот уровень физической работоспособности сохранился и после четвертого похода в горы. Следовательно, заметный положительный эффект в отношении $ФР_{130}$ достигается после трех однодневных походов в горы [167, с. 299].

Физическая работоспособность при $ЧСС_{150}$ уд/мин испытывала иную динамику, нежели ФР при $ЧСС_{130}$ уд/мин. Как уже отмечалось, его уровень не опускался ниже исходного. В частности, после первого похода в горы он был равен ему. В дальнейшем $ФР_{150}$ неуклонно возрастала, превышая исходный уровень после второго, третьего и четвертого походов в горы на 10,2; 22,3 и 24% соответственно. Следовательно, каждый поход в горы способствовал повышению $ФР_{150}$ в среднем примерно на 7 % (рисунок 18).

Ощутимое влияние на физическую работоспособность при ЧСС 170 уд/мин проявилось лишь после трех однодневных походов в горы, когда ее прирост по отношению к исходному уровню составил 12,5%. После четырех походов в горы $ФР_{170}$ достигла самого высокого уровня, превосходящего исходный на 19,5%. Иными словами, один поход в горы обеспечивает прирост

$ФР_{170}$ в среднем на 5%. За время педагогического эксперимента у туристов опытной, по сравнению контрольной группой, прирост физической работоспособности оказался намного выше. Прирост ФР в режиме ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин у них составил 24,4; 16,6 и 12,6 %, тогда как у туристов контрольной группы он равнялся 10,2; 9,8 и 5,9% соответственно [167, с. 300].

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют отметить, что организация активного отдыха в форме однодневных походов в горы, являясь доступным средством оптимизации двигательной активности человека, обеспечивает значительный оздоровительный и стимулирующий эффект, судя по повышению физической работоспособности. Устойчивый рост ФР при ЧСС 130 и 150 уд/мин наступает после второго, а при ЧСС 170 уд/мин - после третьего похода в горы. Иначе говоря, проявляется гетерохронный эффект в отношении стимуляции ФР при различных режимах ЧСС. Наиболее вариативной в этом отношении является физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин. В целом однодневные (в режиме один раз в неделю) походы в горы в течение месяца, обеспечивают существенный рост физической работоспособности, способствуют улучшению физического состояния и повышению резервных возможностей человека.

Цель второго эксперимента заключалась в сравнительной оценке эффективности влияния 3-дневных походов в среднегорье и на равнине на работоспособность и резервные возможности туристов. Прежде всего, следует отметить, что в начале эксперимента группа туристов была поделена на две равные подгруппы: опытную и контрольную, с учетом их физической работоспособности при ЧСС 170 уд/мин.

Обследование туристов выполнялось на высоте 800 м за день-два до подъема в горы и переезда в условия равнинной местности и на следующий день после возвращения участников эксперимента в обычные условия жизни. Необходимо также отметить, что все участники эксперимента ранее принимали участия в горных туристских походах. В горах (на высотах от 2000 до 3000 м) и на равнине (высота 400 м) туристы выполняли одинаковую по объему и интенсивности нагрузку, связанную с ходьбой по 4 часа в день с грузом 20% от массы тела при ЧСС 120-130 уд/мин. В условиях равнинной местности туристы передвигались по твердому и песчаному грунту, а опытная группа - по пересеченной местности в горах [167, с. 300].

Результаты исследований показали, что туристские походы вне зависимости от того, проводятся они в горных или равнинных условиях, благоприятно сказываются на физической работоспособности человека. Вместе с тем, выраженность положительного эффекта трехдневных походов в горах оказалась заметно выше, чем в равнинных условиях. В частности, прирост физической работоспособности в режиме ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин у опытной группы туристов варьировал в пределах 12,8-15,7% (P=0,05), тогда как у контрольной ее увеличение от 8,1 до 11,6% не достигало необходимого уровня значимости таблица 17.

Максимальная физическая работоспособность у опытной группы повысилась на 9,8%, а у контрольной - на 3,7%. Кроме того, у туристов, находившихся в горных условиях, проявилась тенденция улучшения аэробных возможностей, чего не наблюдалось у лиц контрольной группы.

Следующий эксперимент был направлен на решение задачи, связанной с определением влияния недельного пребывания туристов на высоте 2000 м на их физическое состояние и работоспособность. Под наблюдением находилась одна и та же группа молодых людей (6 человек), которая в течение одной недели ежедневно совершала горные туристские походы продолжительностью не менее 4 часов. Скорость ходьбы регулировалась с учетом самочувствия и частоты сердечных сокращений, которая варьировала в диапазоне 100-130 уд/мин. [167, с.301].

Таблица 17 - Влияние трехдневных походов в горной местности (опытная группа) и на равнине (контрольная группа) на физическую работоспособность (1-кгм/мин; 2-кгм/мин×кг$^{-1}$) и аэробные возможности туристов (n=11)

Показатели биометрии	Частота сердечных сокращений								МПК, мл	
	130		150		170		максимальная			
	1	2	1	2	1	2	1	2	мин	кг
Опытная группа туристов (до похода в горы)										
X	894	11,5	1175	15,1	1457	18,7	1668	21,4	3793	49,4
C%	16,7	12,6	17,3	12,4	17,7	12,8	12,5	9,0	6,4	3,9
После похода в горы										
X	1039	13,3	1343	17,2	1647	21,1	1830	23,5	3830	50,4
C%	15,0	10,9	13,3	8,7	12,7	8,5	9,4	8,1	13,6	14,5
Контрольная группа туристов (до похода на равнине)										
X	797	11,2	1058	14,8	1319	18,5	1547	21,6	3477	50,1
C%	14,4	14,3	12,7	13,1	11,5	12,4	10,6	5,6	5,3	9,7
После похода на равнине										
X	893	12,5	1163	16,3	1431	20,0	1603	22,4	3489	50,0
C%	12,5	12,4	11,6	9,8	11,0	8,2	9,5	2,8	18,8	13,2
Примечание – Составлено автором [167,с. 300]										

Анализ результатов этих наблюдений свидетельствует о том, что такие параметры дыхания и газового обмена как потребление кислорода и вентиляционный эквивалент до и после активной акклиматизации в горной местности при нагрузке малой аэробной мощности существенно не отличались. Наряду с этим, после недельного пребывания в среднегорье происходит достоверное ($P<0,05$) снижение частоты сердечных сокращений, которая уменьшается почти на 10%. Столь ощутимое снижение ЧСС при физической нагрузке служит надежным критерием улучшения функциональных возможностей организма. Выполнение нагрузки субмаксимальной аэробной мощности до и после однонедельного пребывания в горной местности также

сопровождалось приблизительно одинаковыми сдвигами показателей дыхания и газового обмена. Небольшие различия легочной вентиляции и потребления кислорода обусловлены, главным образом, тем, что после спуска с гор мощность субмаксимальной нагрузки возросла в среднем на 4,6%. При этом, однако, частота сердечных сокращений оказалось несколько ниже, чем во время исходного обследования [167, с. 302].

Следовательно, положительный эффект недельного активного отдыха в условиях среднегорья проявился в снижении реакции сердца на физическую нагрузку, что является показателем повышения резервных возможностей человека (таблица 18).

Таблица 18 - Реакция туристов на физические нагрузки различной интенсивности до и после недельного пребывания в условиях среднегорья (n=8)

Показатели		До похода в горы		После похода в горы	
		$\overline{X}$	C%	$\overline{X}$	C%
Состояние покоя					
ЧСС, уд/мин		67,3	8,8	68,3	7,6
МОД, л (BTPS)		10,3	31,1	9,4	29,8
Нагрузка малой аэробной мощности					
Потребление кислорода, мл	мин	288	10	272	20,6
	кг	4,67	9,9	4,38	19,9
Нагрузка, кгм/мин		488	2,9	498	2,8
ЧСС, уд/мин		135,9	7,1	123,0	8,1
МОД, л (BTPS)		43,4	19,1	44,6	23,1
Потребление кислорода, мл	мин	1407	5,0	1470	20,6
	кг	22,8	8,5	23,7	23,7
Нагрузка субмаксимальной аэробной мощности					
Нагрузка, кгм/мин		970	3,1	1015	2,6
ЧСС, уд/мин		174	10,6	168,5	5,4
МОД, л (BTPS)		79,8	21,1	85,4	18,6
Потребление кислорода, мл	мин	2402	8,4	2571	11,3
	кг	39,1	12,3	41,5	11,2
Нагрузка максимальной аэробной мощности					
Нагрузка, кгм/мин		1248	23,8	1335	5,8
ЧСС, уд/мин		197,7	6,4	195,5	6,1
МОД, л (BTPS)		130,4	16,8	139,6	18,7
Потребление кислорода, мл	мин	3167	9,9	3475	10,1
	кг	51,3	8,3	56,1	10,3
Объем работы в режиме МПК, кгм		4456	28,4	6069	19,6
Примечание – Составлено автором [167, с. 301-302]					

Еще одним свидетельством благоприятного влияния горных походов на функциональные резервы юных туристов является существенное улучшение аэробных возможностей туристов. Так, прирост МПК после походов в среднегорье составил в среднем 7%. Мощность велоэргометрической нагрузки

в режиме МПК повысилась на 7%, а ее продолжительность возросла на 32% (P<0,05) [167, с. 301].

Другими словами, туристские походы в течение одной недели в среднегорье способствуют существенному улучшению аэробных возможностей организма и повышению переносимости мышечных нагрузок в режиме МПК.

После недельного похода в горах физическая работоспособность туристов существенно повысилась по отношению к исходному (предгорному) уровню при всех режимах ЧСС (130, 150 и 170 уд/мин). Однако выраженность положительного эффекта оказалась неодинаковой. Наиболее ощутимый прирост физической работоспособности произошел в зоне нагрузок малой и большой аэробной мощности. Физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин после спуска с гор возросла по отношению к исходной (предгорной) на 26%. На 19,7% улучшился этот показатель при ЧСС 150 уд/мин и на 12,4% при ЧСС 170 уд/мин. Можно полагать, что установленные различия положительных сдвигов физической работоспособности обусловлены особенностями двигательного режима туристов в горной местности, который в большей мере способствовал адаптации к мышечным нагрузкам при ЧСС 130-150 уд/мин.

Результаты наших наблюдений показывают, что эффективность активного отдыха в горах с точки зрения повышения работоспособности функциональных возможностей организма, оцениваемая по реакции на дозированные физические нагрузки и динамике работоспособности, зависит от экспозиции в таблице 19.

Таблица 19 - Эффективность различных форм организации и продолжительности туристских походов в горах (за 100% приняты показатели до первого подъема в горы)

Форма организации и продолжительность пребывания в горной местности	Реакция на физическую нагрузку, %		Физическая работоспособность, %			МПК, %
	ЧСС	МОД	1*	2**	3***	
Однодневный поход в горы (5-6 часов)	100	100	95	100	100	98
Многократные походы в горы (один раз в неделю) по 5-6 часов	90	95	120	115	105	102
Трёхдневный поход	90	95	115	110	105	102-105
Шестидневный поход	85	90	120	115	105	105-110
1*, 2**, 3*** - физическая работоспособность при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин						
Примечание – Составлено автором [167, с. 302]						

Аккумуляция эффекта – важнейшая часть активного отдыха в горах. Однодневный поход в горы не приводит к ощутимым изменениям физической работоспособности и функциональным возможностям организма. Положительный результат наблюдается после двух-трех походов в горы (в

режиме один поход в неделю). При этом наиболее заметно повышается физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин. Результаты исследований свидетельствуют об ощутимом положительном эффекте, который дает 3-х дневный активный отдых человека в горах, сопровождающийся достоверным приростом физической работоспособности в первые дни после спуска.

Эффект шестидневного активного пребывания в горах усиливается положительными тенденциями с точки зрения повышения энергетических возможностей организма. Прирост максимального потребления кислорода у спортсменов невысокой квалификации достигает 5-7%, т.е. один день пребывания на высоте повышает МПК в среднем на один процент. Еще более заметнее положительные изменения, касающиеся расширения функциональных резервов, повышения работоспособности происходит после 7-10 дневного активного пребывания (при совершении категорийного похода) в условиях среднегорья и высокогорья в диапазоне высот 2000-3200 м.).

Уровень МПК после семидневного категорийного похода у наших испытуемых повысился в среднем на 9,7%. Мощность велоэргометрической нагрузки в режиме МПК возросла на 7%, а её продолжительность увеличилась на 32%($P \leq 0,05$). Прирост физической работоспособности при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин составил 24, 19, 7 и 14,4%, соответственно. Эти данные являются хорошей иллюстрацией исключительной эффективности недельного похода в горах Тянь-Шаня, как средства повышения работоспособности, расширения резервных возможностей организма, а стало быть, укрепления здоровья человека [167, с. 302].

3.4 Характеристика различных режимов ходьбы и условия оптимизации пешего передвижения туристов в условиях жаркого климата

Территория Казахстана с аридным климатом занимает более 40%, где проживают около 8 млн.человек. Казахстан становится одним из привлекательных туристских объектов, потому что его огромная территория, обилие археологических, исторических, культурных объектов и памятников долгое время не были востребованы и сберегли свои тайны.

В структуре современного казахстанского туризма 35-40% его объема составляет познавательный туризм, а наиболее привлекательные объекты находится в зоне жаркого климата.

Мы имеем огромную территории в мире, Евроазиатском континенте страна богата духовной историей. Однако, при этом, за всю историю мы не создали единое поле, единую цепочку этих важных с точки зрения культуры и духовного наследия святых мест. Необходимо увязать в национальном сознании воедино комплекс памятников вокруг Улытау и мавзолея Ахмеда Яссауи, древнейший памятник Тараза и сакральные места Семиречья». Исторически богатые регионы Казахстана, находящиеся на Великом Шелковом пути, сегодня являются более привлекательными местами, как для казахстанских, так и зарубежных туристов. Подготовленные в условиях

горного туризм, активного туризма школьники должны знать и изучать свой родной край, экономику страны историю, культуру святых сакральных мест.

Познание этих святых мест особо важно для подрастающего поколения, посещение которых формирует в их сознании чувство гордости за историческое прошлое своих предков, патриотизма, способствует духовному обогащению.

С точки зрения познавательного туризма наиболее эффективной формой будут являться путешествия, где сочетаются пешее передвижение и транспортные средства. Пешие передвижение позволяет посетить не только отдаленные сакральные места, но и способствует формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья молодого поколения. В этой связи, развитие детско-юношеского туризма в этом направлении позволит привлечь широкие слои молодых людей к путешествиям, походам по историческим богатым местам казахского народа.

Однако, условия жаркого климата вызывают в организме глубокие перестройки, сказывающие на здоровье, физической работоспособности людей. О влияние повышенной температуры воздуха на человека в литературе приводятся многочисленные данные. Высокая температура в первые дни прибывания оказывает большое влияние на систему энергообеспечения мышечной работы, предъявляет к ней повышенные требования, что, с одной стороны, отрицательно сказывается на работоспособности, а с другой – стимулирует адаптационные процессы [168; 169].

По современным представлениям оптимальные условия жизнедеятельности организма соответствуют температуре воздуха 20-25°С при относительной его влажности 60-85%. Считают, что нет ни одной функциональной системы организма, которая не реагировала на высокую температуру. Гипертермия сказывается на процессах энергетического метаболизма, способствует развитию гипоксических эффектов.

В условиях сухого и очень жаркого климата наблюдается снижение резервных возможностей организма. Между повышением температуры тела и частотой пульса наблюдается тесная зависимость. Показано, что увеличение температуры тела на 1°С сопровождается ростом ЧСС на 15-38 уд/мин. Другими словами, в условиях высокой внешней температуры частота сердечных сокращений может возрастать на 50-80% и достигать 140-160 уд/мин [170].

Длительное пребывание в условиях температуры 35°С и выше сопровождается существенным снижением максимального потребления кислорода, ухудшением умственной и физической работоспособности. Во избежание теплового удара при физических нагрузках в условиях высокой температуры рекомендуется прекращать работу при ЧСС 140 уд/мин [171].

Юные туристы, по сравнению со взрослыми, хуже переносят повышенную температуру воздуха, медленнее адаптируются к жаркому климату. Адаптация к жаре протекает значительно легче у людей с черными или карими глазами. Люди со светлыми глазами в начале периода акклиматизации перевозбуждаются, у них часто бессонница, повышенная раздражительность,

резкое повышение артериального давления. Они плохо переносят яркий свет в результате резкого повышения активности головного мозга, что сопровождается нервозностью и раздражительность. Люди с темными глазами легче переносят жару и ослепительное солнце, однако в условиях пасмурной, дождливой погоды они становятся вялыми, сонливыми, у них проявляется чувство апатии [168, с.983-989].

Пребывание в условиях жаркого климата, частое посещение сауны при тренировке в нормальных условиях закрытых сооружениях не позволяет обеспечить полноценную тепловую адаптацию [172].

У взрослых способность к потоотделению значительно выше, чем у детей, у которых много незревших потовых желез. Поэтому физические нагрузки в условиях повышенной температуры у юных туристов – более существенный фактор риска перегревания организма, чем у взрослых. Этому должно уделяться особое внимание уже при температурах более 20^0 и влажности более 70% [173].

Американская академия педиатрии и Ассоциация спортивной медицины разработали специальные рекомендации для детей и подростов, где в числе первых правил приводятся:

1) Интенсивность работы, продолжающейся 30 минут и более, необходимо уменьшить, если относительная влажность и температура воздуха выше критического уровня (рисунок 19, зона 3) [174].

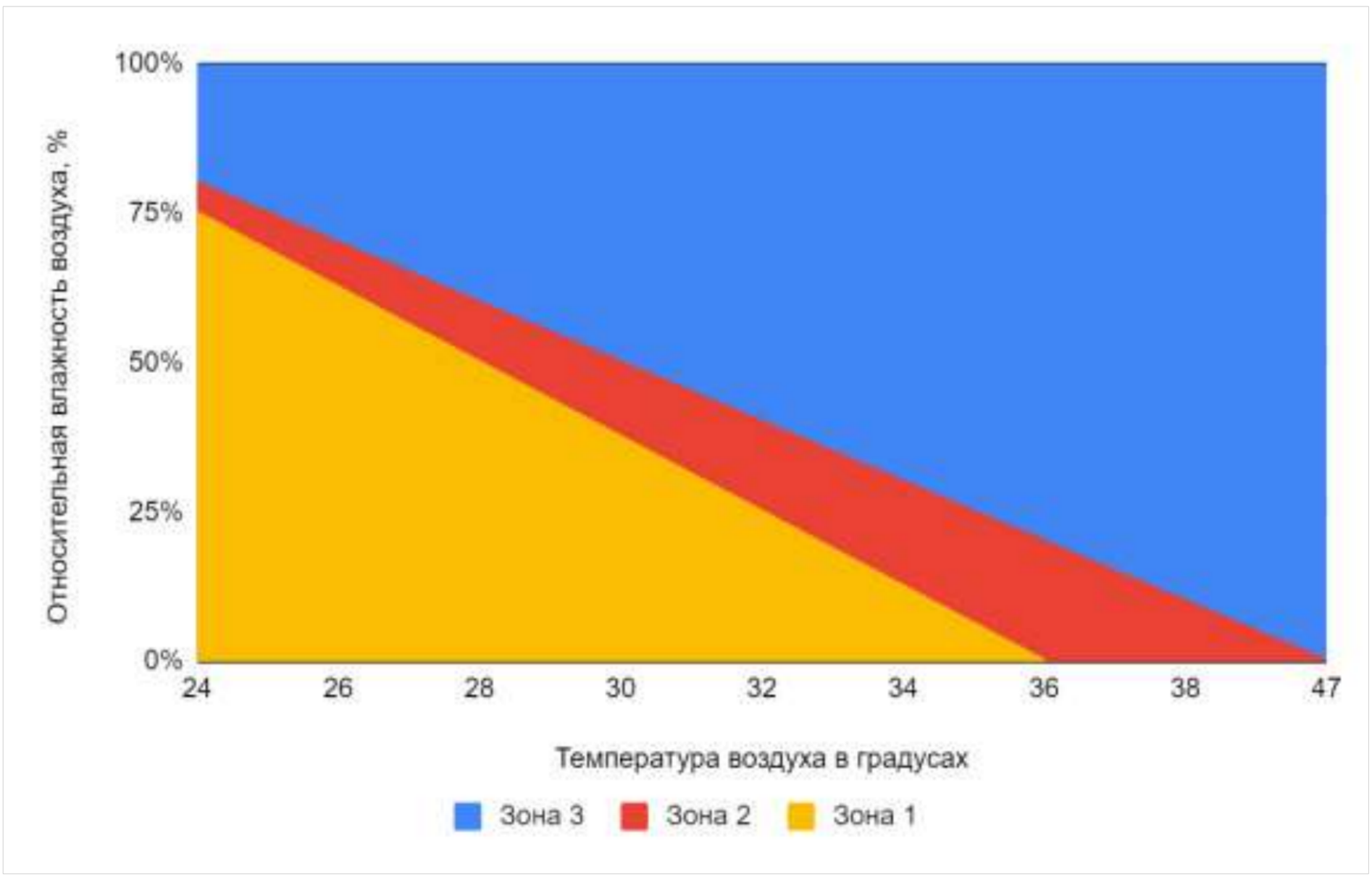


Рисунок 19 – Безопасная (1), нейтральная (2) и опасная (3) зоны температуры и влажности при выполнении продолжительной работы детьми и подростками

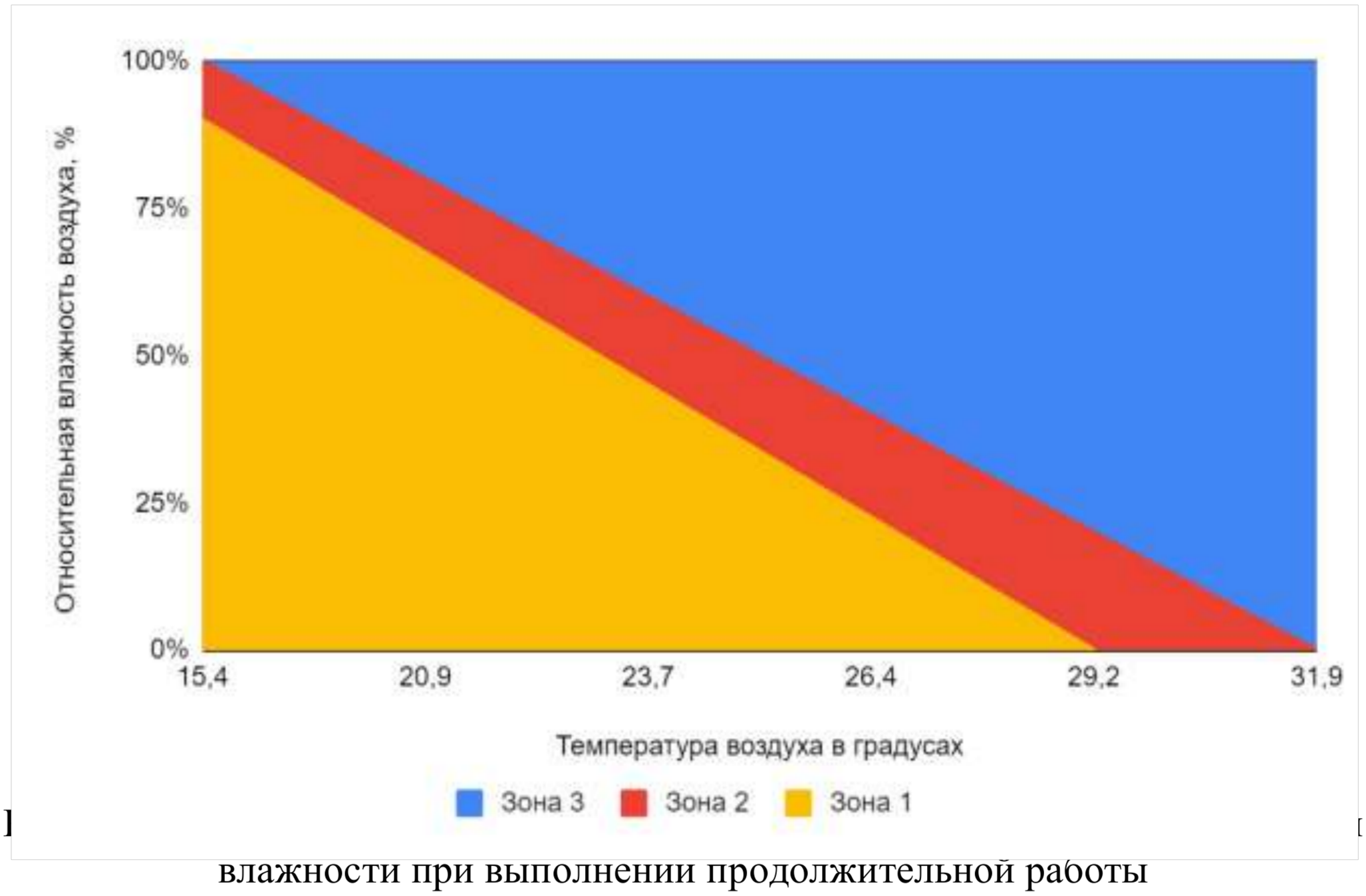
Примечание – Составлено автором

2) После прибытия в регионах с более жарким климатом интенсивность и продолжительность упражнений первоначально сокращают, затем постепенно увеличивают (период от 10 до 14 дней).

3) Для выполнения продолжительности физической работы организм подростков необходимо насытить водой: воду следует принимать и во время работы (при массе тела 40 кг – примерно 150 мл воды каждые 30 минут).

4) Одежда должна быть легкой, ограниченной одним слоем ткани, чтобы обеспечить испарение воды [174].

Эти рекомендации могут использовать и тренированные люди (туристы), которые легче переносят высокую температуру (рисунок 20, зона 3).



влажности при выполнении продолжительной работы спортсменами – туристами

Примечание – Составлено автором

Знание инструкторами детско-юношеского туризма этих правил, а также основных состояний организма, которые сопровождают юных туристов во время пешего передвижения в условиях жаркого климата, снижают риск теплоперегрева и способствуют существенному повышению эффективности прохождения маршрута в этих условиях.

Активный туризм и другие виды двигательной деятельности в условиях жаркого климата в полупустынной местности связаны с пешем передвижением

человека без груза и с грузом, по твердой и песчаной, ровной и пересеченной поверхности, в условиях комфортной и экстремально высокой температуры воздуха. Однако, до сих пор многие вопросы, касающиеся оценке тяжести выполнения физических нагрузок в этих условиях изучены недостаточно. В большинстве своем рекомендации основаны на результатах исследований, выполненных с использованием термокамер, а не в естественных условиях жаркого климата.

Поэтому возникает необходимость проведения исследований в естественных условиях жаркого климата, с целью корректного обоснования оптимальных режимов двигательной деятельности человека в этих условиях.

В этой связи поставлена *цель исследования* - оценить тяжесть выполнения мышечной работы в зависимости от массы переносимого груза, характера грунта и температуры воздуха во время пешего передвижения в условиях полупустынной и пустынной местности.

В процессе экспериментальных исследований изучалась реакция организма человека на физические нагрузки, характерные для ходьбы без груза и на экстремальные нагрузки с грузом, достигающим 50% от массы тела. После определения функциональных показателей, характерных для состояния покоя, туристы несколько раз (с интервалом отдыха 20-30 минут) проходили дистанцию 450-500 м. Регистрировалось время прохождения и рассчитывалась скорость ходьбы, которая варьировало от 4 до 7 км/час.

Определились минутный объем дыхания, потребление кислорода, частота сердечных сокращений, энергетические траты.

Исследования проводились в г. Алматы и в условиях полупустынной и пустынной местности. Забор проб выдыхаемого воздуха в мешок Дугласа осуществляли в течение последней минуты пешего передвижения. Всего обследовано более 30 юношей в возрасте от 16 до 18 лет. Проведено 4 серии исследований, связанных с оценкой энергетических трат человека при различных режимах ходьбы в жаркого климата. В частности, изучалось влияние массы переносимого груза при ходьбе по твердому и песчаному грунту при комфортной и повышенной температуре воздуха и влияние продолжительности ходьбы и массы переносимого груза на энергетическую стоимость физической нагрузки [170, с. 8362].

В первой серии исследований изучалось влияние массы переносимого груза при ходьбе по твердому грунту. Результаты исследований в условиях температурного комфорта свидетельствуют о том, что нагрузка во время ходьбы со скоростью около 5,5 км/час по ровной твердой поверхности напрямую зависит от массы переносимого груза. В частности, при увеличении груза от 20 до 35 и 50% от массы тела расход кислорода возрастает на 8,2 и 25,6%, соответственно (таблица 20). Энергетические траты в расчете на кг массы тела с увеличением переносимого груза повышаются также на 8,1 и 26,2%, соответственно [170, с.8362].

Таблица 20 - Показатели дыхания, газового обмена и энергетические траты у туристов в состоянии покоя и во время равномерного (скорость 5,5 км/час) пешего передвижения по ровной и твердой поверхности с грузом различной массы в условиях температурного комфорта (п=10)

Показатели		Условия наблюдения *							
		1		2		3		4	
		X	$m_{(x)}$	X	$m_{(x)}$	X	$m_{(x)}$	X	$m_{(x)}$
МОД, л (BTPS)		10,3	0,7	32,4	1,38	34,4	1,36	37,4	4,05
Потреб-ление кислорода	мл/мин	370	28	1290	64	1440	62	1680	66
	мл /кг	5,02	0,53	17,3	0,42	19,3	0,39	22,7	1,50
	% МПК			34,5	2,5	37,5	1,36	43,7	1,42
ВЭ, л/л (BTPS)		28,7	1,34	25,3	1,48	24	1,40	22,9	0,76
Энерге-тические траты	Ккал /мин	1,8	0,13	6,45	0,28	6,98	0,29	8,1	0,33
	кал/кг	24,4	2,56	86,6	2,86	93,6	1,82	109	7,37
	ккал/ км	-	-	64,5	2,79	69,8	2,96	81,0	3,28
	ккал/ км х кг’[1]	-	-	0,86	0,03	0,93	0,02	1,09	0,07
*1- состояние покоя; 2,3,4- ходьба с рюкзаком массой 20, 35 и 50% от массы тела соответственно									
Примечание – Составлено автором [170, с. 8362]									

При изучении влияния ходьбы по ровной и твердой поверхности со скоростью около 5,5 км/час в условиях повышенной температуры воздуха (35^0 С) добавился режим пешего передвижения налегке (рисунки 21,22).

Если рассматривать реакцию человека на увеличение массы переносимого груза по отношению к ходьбе налегке, то можно отметить следующее. В том случае, если масса рюкзака составляет 20% от массы тела, то частота сердечных сокращений возрастает лишь на 5,8%, а при увеличении груза до 35 и 50% от массы тела ЧСС повышается на 15,4 и 20,8%, соответственно ($P < 0,05$). По мере увеличения массы переносимого груза заметно возрастает минутный объем дыхания. Так, его прирост при ходьбе с грузом 20, 35 и 50% от массы тела составляет 8,7, 19,8 и 36,2%, соответственно. Следовательно, между увеличением массы переносимого груза и ростом вентиляции легких наблюдается зависимость, которая близка к линейной [170, с.8362].

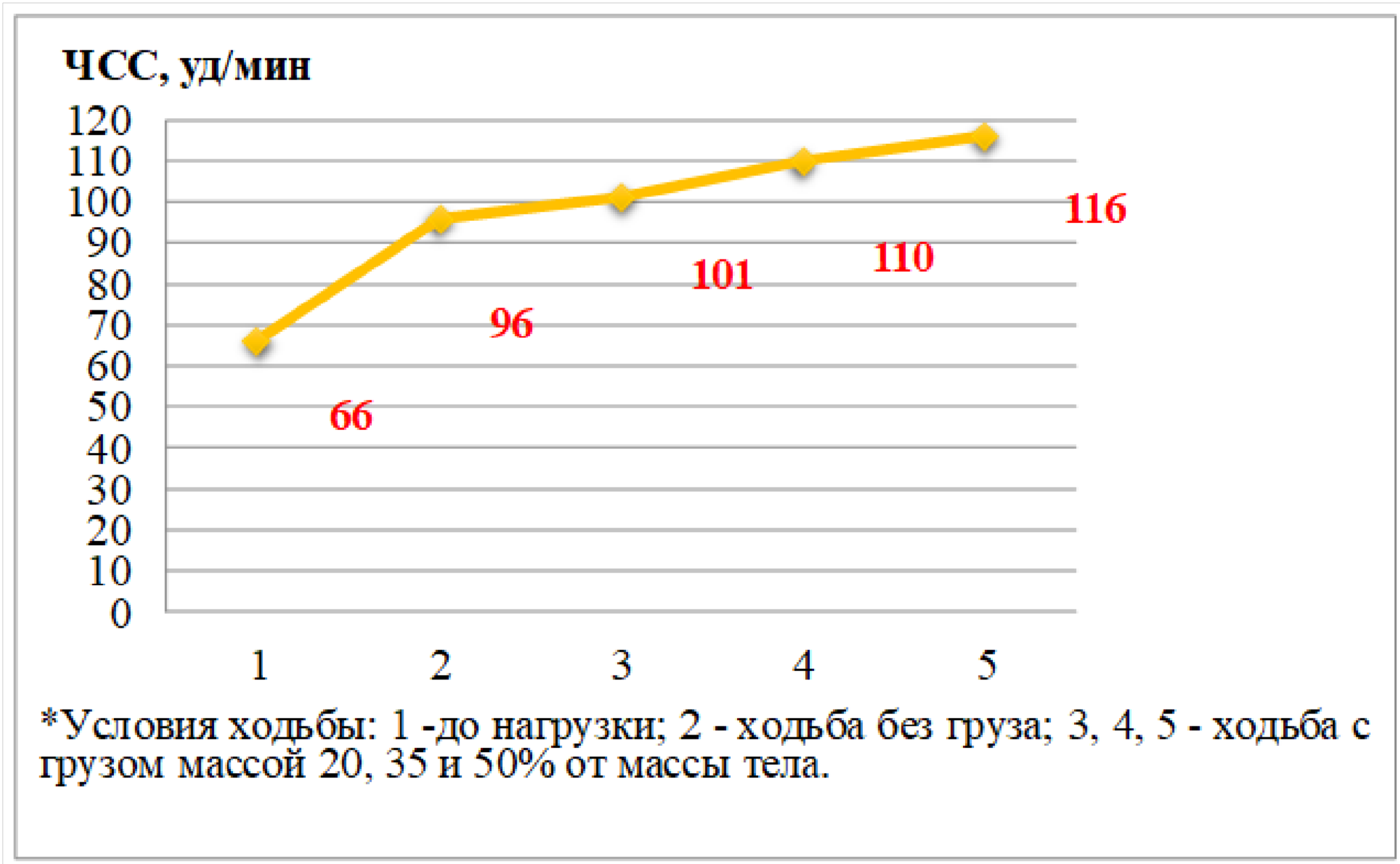


Рисунок 21- Частота сердечных сокращений во время пешего передвижения туристов по ровной, твердой поверхности с различной массой груза при температуре 35-40°

Примечание – Составлено автором

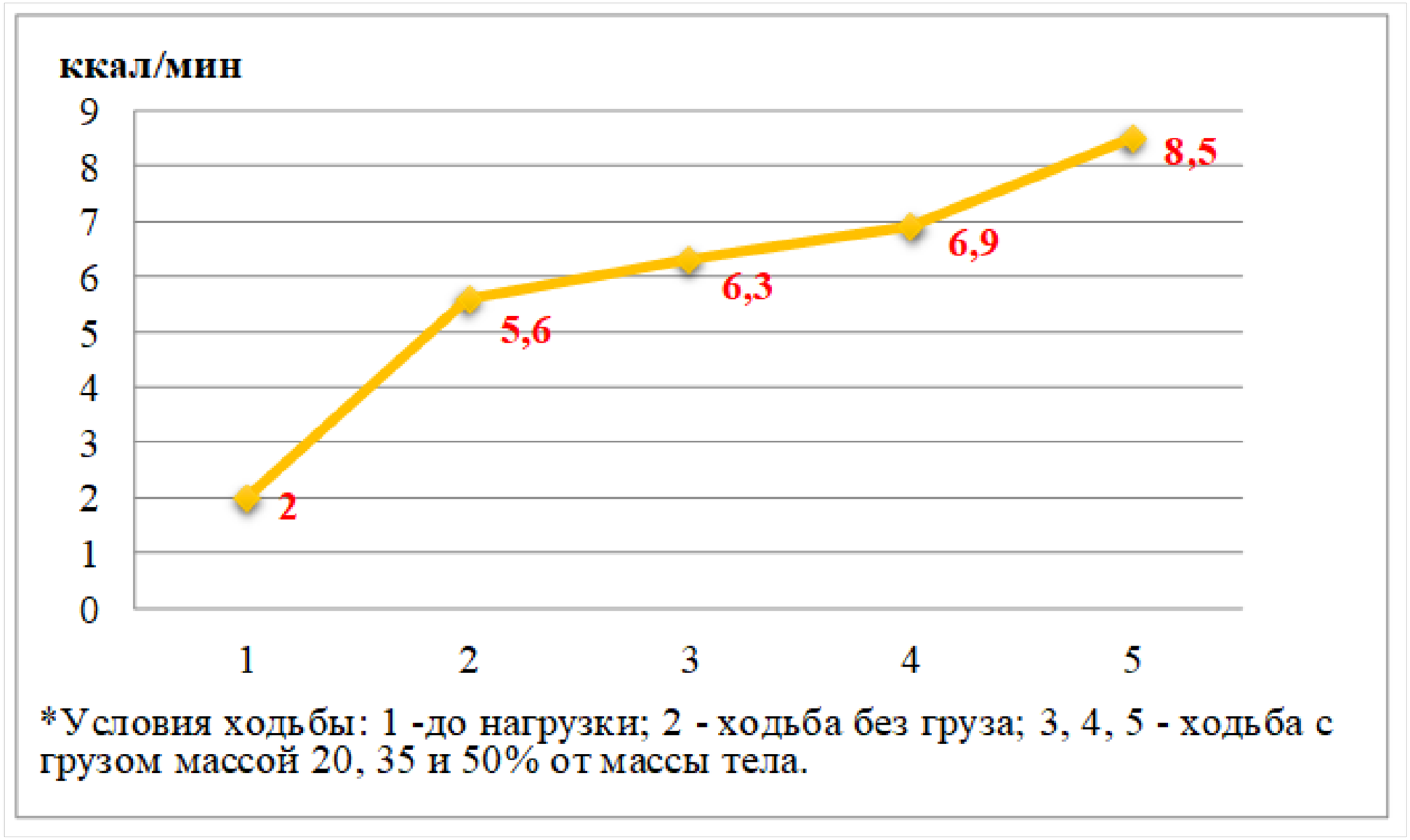
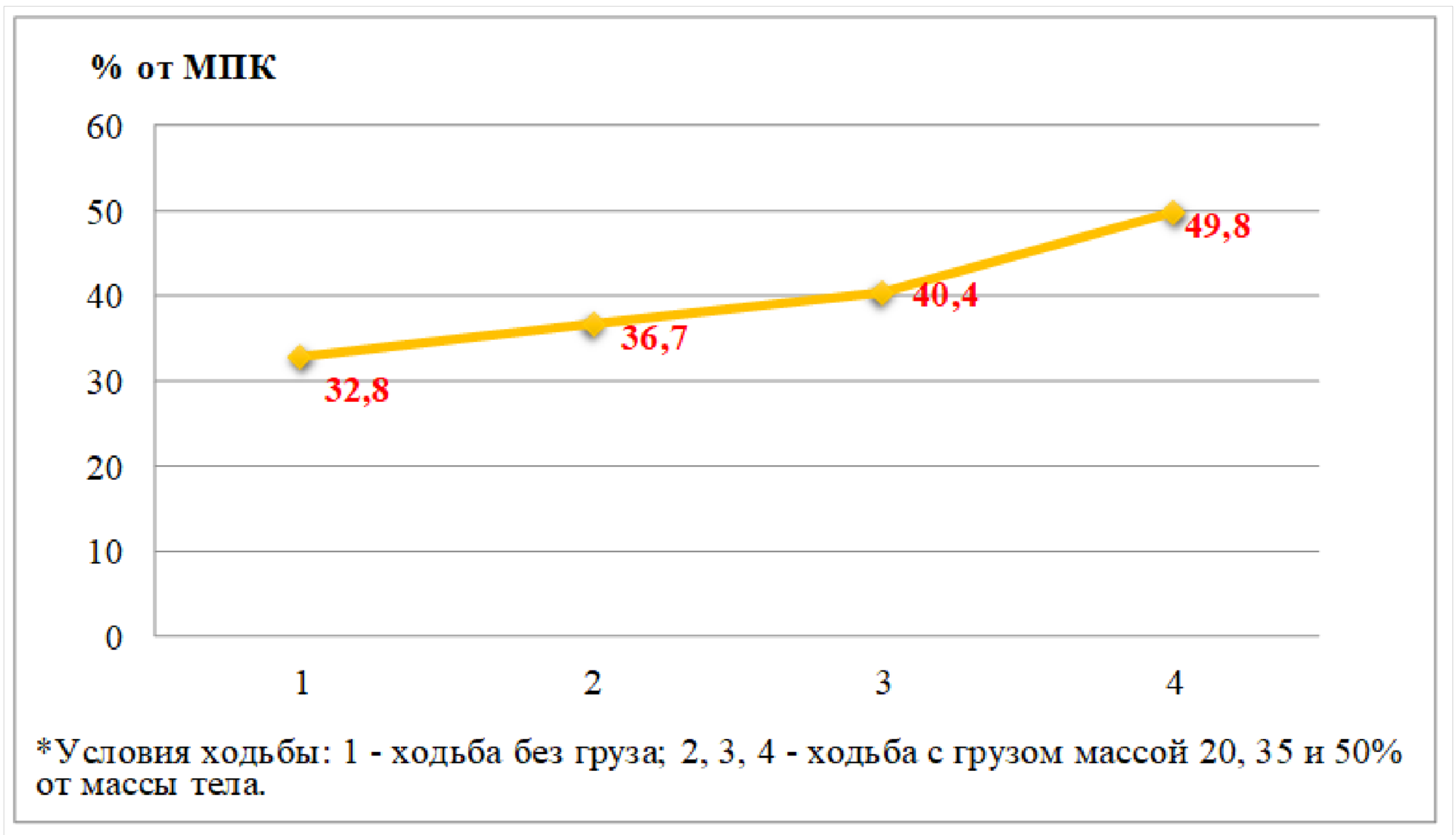


Рисунок 22 - Энергетические траты во время пешего передвижения туристов по ровной, твердой поверхности с различной массой груза при температуре 35-40°

Примечание – Составлено автором

Прирост потребления кислорода при ходьбе с грузом возрастающей массы имеет более сложную динамику. При увеличении переносимого груза до 35% от массы тела наблюдается линейный рост потребления кислорода, составляющий в среднем 7,7 мл на один процент прироста массы груза. В том случае, если груз превышает 35% массы тела, то расход кислорода возрастает в экспоненциальной зависимости. В последнем случае, на один процент прироста массы груза приходится в среднем 22,6 мл кислорода.

Общее представление о нагрузке на организм, связанной с увеличением массы переносимого груза, дает интегральный критерий, каковым является показатель аэробной мощности мышечной работы, определяемый отношением текущего к максимальному потреблению кислорода. Результаты наблюдений свидетельствуют о том, что аэробная мощность пешего передвижения возрастает по мере увеличения массы груза. Так, если во время ходьбы налегке она соответствовала 32,8% МПК, то во время передвижения с грузом массой 50% от массы тела мощность нагрузки достигла 49,8% МПК (рисунке 23) [170, с.8364-8365].



*Условия ходьбы: 1 - ходьба без груза; 2, 3, 4 - ходьба с грузом массой 20, 35 и 50% от массы тела.

Рисунок 23 - Аэробная мощность пешего передвижения туристов по ровной и твердой поверхности без груза и с грузом различной массы при температуре воздуха 35-40^0 (% от МПК)

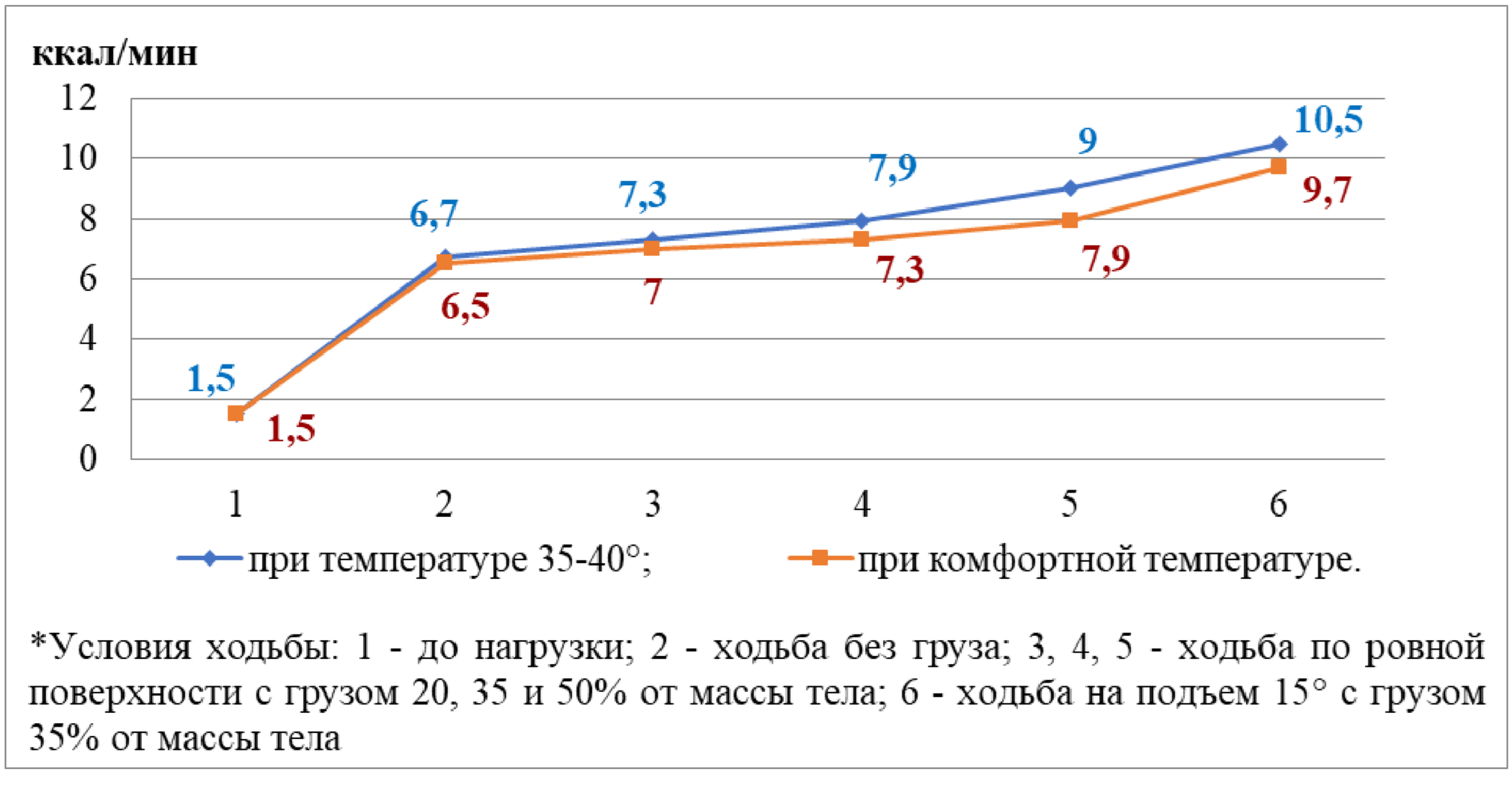
Примечание – Составлено автором [170, с.8365]

Наиболее ощутимый рост аэробной мощности мышечной работы наблюдается при увеличении переносимого груза от 35 до 50% от массы тела человека. Интенсивность мышечной работы в этом режиме нагрузки

усиливается, судя по приросту аэробной мощности работы, вдвое быстрее, чем при повышении груза от 20 до 35% от массы тела. Результаты исследования также свидетельствуют о том, что увеличение груза до 35% от массы тела сопровождается умеренным повышением расхода энергии и существенным ее ростом, в случае повышения массы груза до 50% от массы тела. Так, увеличение груза до 20 и 35% от массы тела сопровождается ростом энергетических трат на 12,6 и 24,2% по отношению к уровню энерготрат во время ходьбы налегке, а повышение массы груза до 50% от массы тела сопряжено с увеличением энерготрат на 52,1%.

Эффективность дыхания у человека во время ходьбы с грузом и без него, судя по вентиляционному эквиваленту, как правило, достоверно выше, чем в состоянии покоя. Что касается влияния массы переносимого груза на эффективность дыхания, то сопоставление данных, полученных во время ходьбы налегке и с грузом, по сравнению с состоянием покоя, позволяет дать положительную оценку, так как снижение вентиляционного эквивалента составляет в среднем 17,4-24,5% [170,с. 8365].

На втором этапе исследования изучалось влияние массы переносимого груза при ходьбе по песчаному грунту местности проводилось в условиях комфортной (25° С) и повышенной (35-38° С) температуры воздуха. Результаты этих наблюдений приводятся на рисунке 24.



*Условия ходьбы: 1 - до нагрузки; 2 - ходьба без груза; 3, 4, 5 - ходьба по ровной поверхности с грузом 20, 35 и 50% от массы тела; 6 - ходьба на подъем 15° с грузом 35% от массы тела

Рисунок 24 - Влияние различных условий ходьбы по песчаному грунту при комфортной температуре и при температуре воздуха 35-40^0 на энергетические траты туристов

Примечание – Составлено автором [170, с.8366]

Из анализа данных рисунка 24 следует, что при ходьбе в условиях комфортной температуры с грузом 20% от массы тела энергетические траты на км пути возрастают по отношению пешему передвижению без груза на 9,8%, то есть один процент прироста груза сопровождается ростом энерготрат на 0,49%.

Увеличение груза до 35% от массы тела повышает энерготраты туриста на 20,1%, по отношению к ходьбе налегке. Другими словами, в этом случае один процент прироста массы переносимого груза обходится человеку увеличением энергетических трат на км пути на 0,57%. Существенным увеличением расхода энергии сопровождается ходьба по песчаному грунту с грузом, составляющим 50% от массы тела. Несмотря на заметное, составляющее 10% снижение скорости передвижения с таким грузом по отношению к ходьбе налегке, увеличение энерготрат на км пути составило 35,7% или в среднем 0,71% на один процент прироста массы переносимого груза [170, с. 8366].

Ходьба по песчаному грунту при повышенной температуре воздуха, (рисунок 24), сопровождалась реакциями на повышение массы переносимого груза аналогичными тем, что наблюдались при комфортной температуре. Так, при ходьбе с грузом 20% от массы тела, энергетические траты на км пути возрастают, по сравнению пешим передвижением налегке, на 10,8%, то есть одному проценту прироста массы груза соответствует увеличение энерготрат на 0,54%. В том случае, если груз достигает 35% от массы тела, то расход энергии во время ходьбы возрастает на 21,8% или один процент увеличения массы переносимого груза сопровождается ростом энерготрат на 0,62%. Однако наиболее тяжелую нагрузку человек испытывает, когда переносимый груз составляет 50% от массы тела. Даже, несмотря на существенное снижение (7,5%) скорости ходьбы по отношению к пешему передвижению без груза, энергетические траты в этом случае возрастают в среднем на 45,9% или увеличение расхода энергии на один процент прироста массы груза составляет в среднем 0,92%.

Если ходьба на подъем 15° связана с грузом 35% от массы тела, то резко возрастает энергетическая стоимость пути. В частности, при заметно сниженной (на 25,2%), по сравнению с ходьбой налегке, скорости передвижения на подъем, энергетические траты повышаются на 55,8%.

Таким образом, результаты проведенных наблюдений в целом свидетельствуют, что увеличение массы переносимого груза до 35% как при ходьбе по твердой, так и песчаной поверхности, сопровождается умеренным повышением расхода энергии и существенным его ростом при грузе, составляющем 50% от массы тела [170, с. 8367].

Для сравнительной оценки тяжести пешего передвижения по твердому и песчаному грунту в условиях пустынной местности проведена отдельная серия исследований. В исследованиях приняла участие группа юных туристов, у которых сравнивалась реакция на нагрузку, связанную с пешим передвижением по твердому и песчаному грунту (в условиях пустынной местности) налегке и с грузом 20, 35 и 50% от массы тела. Результаты этих наблюдений приводятся в таблице 21.

Как следует из таблицы 21, при ходьбе налегке со скоростью 5,6 км/час по песчаному грунту, по сравнению с передвижением по твердой поверхности, существенно усиливается нагрузка на дыхательный аппарат человека, судя по увеличению минутного объема дыхания, повышению потребления кислорода и энерготрат на 46,6; 20 и 20,5% соответственно.

Другими словами, быстрая ходьба по песчаной поверхности даже без груза представляет тяжелую физическую нагрузку. В том случае, если пешее передвижение по песчаному грунту связано с переноской груза, составляющего 20% массы тела, то прирост нагрузки на организм по сравнению с ходьбой по твердой поверхности, судя по росту потребления кислорода и энергетических трат, остается таким же, как и при ходьбе налегке [170, с. 8367]. При увеличении массы переносимого груза до 35% от массы тела ходьба по песчаному грунту обходится человеку в энергетическом отношении "дороже" на 21,1%. То есть, сохраняется прежний эффект повышения нагрузки на организм во время ходьбы по песчаному грунту, который был установлен при двух предыдущих режимах пешего передвижения. Ходьба с грузом 50% от массы тела по песчаному грунту представляет значительную нагрузку на организм человека. Как следует из таблицы 23 энергетические траты достигают 8,7 ккал/мин, что по существующей классификации относится к очень тяжелой мышечной работе. По сравнению с ходьбой по твердой поверхности с тем же грузом энергетические траты возрастают на 23,9% [170, с. 8367].

Таблица 21 - Реакция организма туристов на нагрузки, связанные с пешим передвижением без груза и с грузом по твердому и песчаному грунту в условиях температурного комфорта (п=8)

Пока-затели био-метрии	Характер поверхности							
	твердый грунт				песчаный грунт			
	МОД, л	потреб-ление кисло-рода, мл/мин	вэ, л/л	энерго-траты, ккал/ мин	МОД, л	потреб-ление кисло-' рода, мл/мин	ВЭ, л/л	энерго траты, ккал/ мин
Ходьба со скоростью 5,6 км/час без груза								
X	24,9	1125	22,16	5,6	36,5	1350	27,03	6,74
m (x)	1,17	28	1,06	0,13	1,38	69	1,41	0,342
Ходьба со скоростью 5,4 км/час с грузом массой 20% от массы тела								
X	27,3	1214	22,49	6,07	41,6	1440	28,9	7,19
m (x)	1,81	49	0,98	0,22	2,69	101	0,8	0,49
Ходьба со скоростью 5,2 км/час с грузом массой 35% от массы тела								
X	29,9	1277	22,52	6,4	42,9	1550	27,7	7,72
m (x)	2,10	56	0,13	0,247	2,98	57	1,5	0,27
Ходьба со скоростью 5 км/час с грузом массой 50% от массы тела								
X	31,6	1405	22,49	7,03	47,55	1746	27,3	8,7
m (x)	2,65	119	1,143	0,5	3,13	107	1,09	0,54
Примечание – Составлено автором [170,с. 8367]								

Таким образом, ходьба по песчаной поверхности без груза, а также с грузом 20, 35 и 50% от массы тела повышает энергетическую стоимость нагрузки по сравнению с пешим передвижением по твердой поверхности в среднем на 20-25%. В этой связи, единственным способом оптимизации нагрузки во время ходьбы по песчаному грунту в условиях жаркого климата является снижение скорости передвижения.

На основе обобщения и анализа результатов экспериментальных исследований определены оптимальные скорости пешего передвижения человека в условиях пустынной местности, с учетом температуры воздуха и массы переносимого груза (таблица 22).

Таблица 22 - Оптимальная скорость пешего передвижения человека в условиях пустынной местности с учетом температуры воздуха и массы переносимого груза

Условия ходьбы		Скорость ходьбы		Показатели			
		км/час	м/с	ЧСС, уд/мин	потребление кислорода		энерго-траты, ккал/мин
					мл/мин	мл/кг	
Температурный комфорт (20-25^0)							
Без груза		4,5	1,25	102-108	1080	16,0	5,4
С грузом (процент от массы тела)	20	4,1	1,14	102-108	1080	16,0	5,4
	35	3,6	1,0	102-108	1080	16,0	5,4
	50	3,2	0,89	102-108	1080	16,0	5,4
Высокая температура воздуха (35-40 ^{0} С)							
Без груза		4,4	1,22	108-114	1080	16,0	5,4
С грузом (процент от массы тела)	20	3,9	1,08	108-114	1080	16,0	5,4
	35	3,5	0,97	108-114	1080	16,0	5,4
	50	2,9	0,80	108-114	1080	16,0	5,4
Примечание – Составлено автором [170, с. 8368]							

В процессе наших наблюдений изучалось также влияние продолжительности ходьбы в условиях жаркого климата на энергетическую стоимость нагрузки. Исследования проводились на песчаной дороге во время ходьбы без груза и с грузом 20, 35 и 50% от массы тела. Под наблюдением находились молодые здоровые юноши (18-19 год), у которых на пятой и двадцать пятой минуте ходьбы определялось потребление кислорода, на основе которого рассчитывались энергетические траты.

Из рисунка 25 следует, что как во время ходьбы без груза, так и с грузом до 35% от массы тела, потребление кислорода и энергетические траты на 5-й и 25-й минутах практически не отличаются. Существенное повышение энергетических трат на 25-й минуте ходьбы по отношению к 5-й минуте наблюдается лишь при передвижении с грузом массой 50% от массы тела.

Прирост потребления кислорода составляет 17,5%, а энерготраты возрастают в среднем на 16,1% [170, с. 8368].

Исходя из результатов проведенных наблюдений, переносимый груз в этих условиях не должен превышать 35% от массы тела человека. В этой связи, весьма важным является определение оптимальной массы переносимого груза как при индивидуальном, так и групповом пешем передвижении [170, с.8369].

На основе результатов исследований разработана формула для расчета оптимальной массы переносимого груза:

$$P=3 \times ФР_{130}$$

где Р- масса груза, кг;
3-эмпирический коэффициент;
$ФР_{130}$ – физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин, кгм/кг.

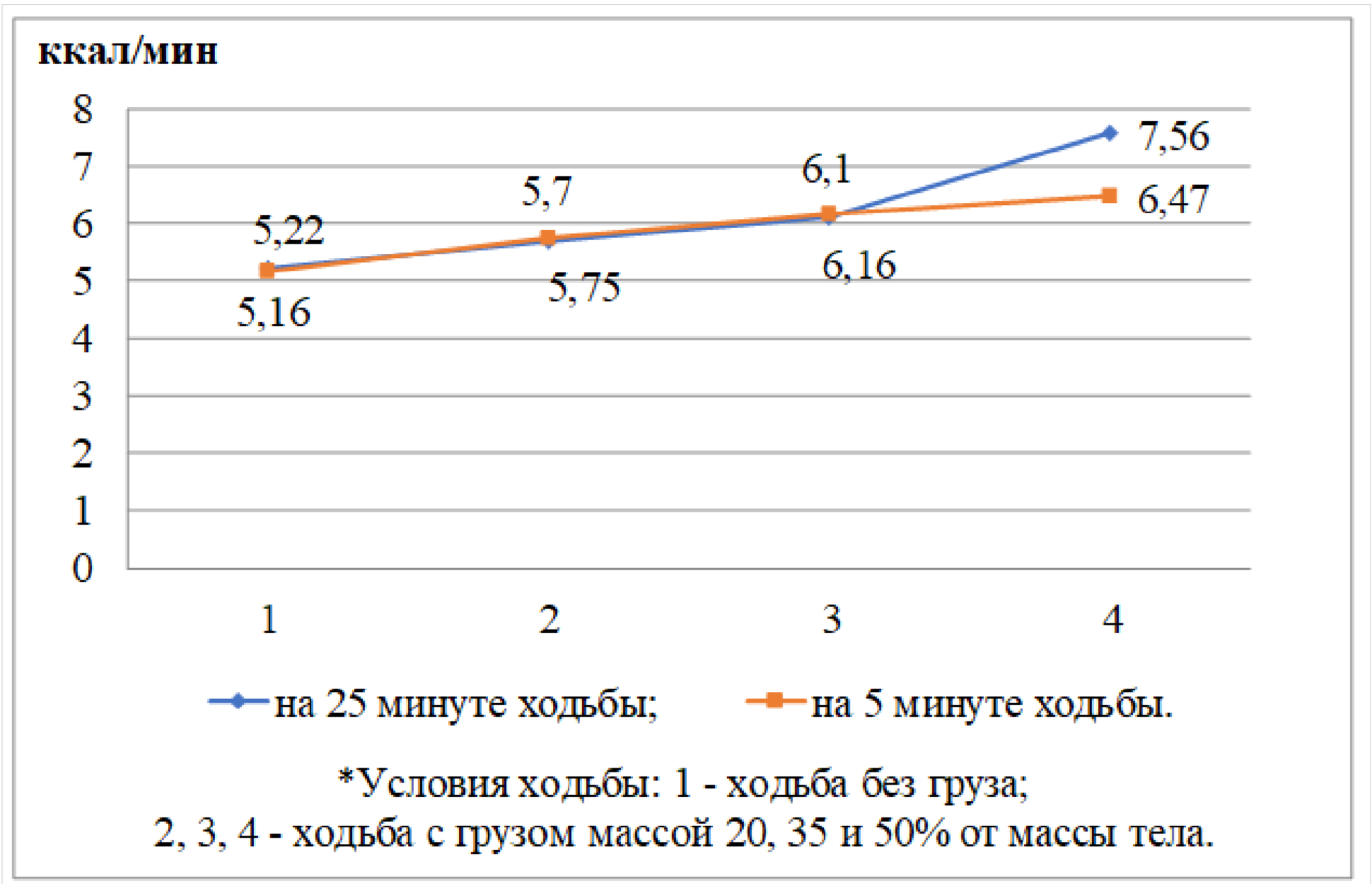


Рисунок 25 - Влияние продолжительности ходьбы без груза и с грузом 20, 35, 50% от массы тела на энергетические траты туристов в жарком климате

Примечание – Составлено автором [170, с.8369]

Таким образом можно сделать вывод, что при увеличении переносимого груза в условиях пустынной местности до 35% от массы тела наблюдается линейный рост потребления кислорода, составляющий в среднем 7,7 мл на один процент прироста массы груза. Если груз превышает 35% массы тела, то расход кислорода возрастает в экспоненциальной зависимости. На один процент прироста массы груза приходится в среднем 22,6 мл кислорода.

Ходьба по песчаной поверхности без груза, с грузом 20, 35 и 50% от массы тела повышает энергетическую стоимость нагрузки, по сравнению с передвижением по твердой поверхности в среднем на 20-25%. В этой связи, единственным способом оптимизации нагрузки во время ходьбы по песчаному грунту является снижение скорости передвижения.

На основе результатов исследований разработаны оптимальные скорости пешего передвижения человека в условиях аридного климата, с учетом рельефа местности, температуры воздуха и массы переносимого груза, а также формула, для расчета оптимальной массы переносимого груза [170, с.8369].

3.5 Физическая работоспособность туристов в условиях жаркого климата

Значительная часть Великого Шелкового пути проходит по полупустынной и пустынной местности, где находятся исторические достопримечательности, представляющие существенный интерес для туризма (старые города, мавзолеи, памятники, наскальные рисунки и многое другое). Путешествия в этих условиях в последнее время становится все более привлекательным, как с познавательной, так и спортивно-туристской точки зрения.

Влияние недельного похода при температуре 28-35^0 на физическую работоспособность юных туристов

Несмотря на то, что разработкой проблем, связанных с активным пребыванием человека в условиях жаркого климата, занимались несколько поколений исследователей, однако до сих пор вопросы рационального поведения путешественников изучены недостаточно. Поэтому, изучение физического состояния и работоспособности в гипертермической среде, имеет важное практическое значение, особенно если то касается подростов, которые хуже, чем взрослые переносят условия жаркого климата [168, с.983].

В этой связи, была выполнена серия исследований, связанных с влиянием различной температуры воздуха на физическую работоспособность юных туристов в процессе их пешего передвижения в условиях жаркого климата.

В первом эксперименте, цель которого заключалась в оценке влияния недельного похода в полупустынной местности на физическую работоспособность молодых здоровых людей (юноши и девушки), средний возраст которых составил 16,5 лет. Они впервые принимали участие в многодневном походе при температуре 28-30^0.

Во время похода поддерживалась умеренная физическая нагрузка. Темп передвижения был 70-90 шагов в минуту, частота сердечных сокращений составляла от 90 до 120 уд/минуту. Через каждые 45 минут ходьбы устраивали 15-минутный привал. Продолжительность дневного передвижения составляла 406 часов. Масса переносимого груза у юношей составила 12-14 кг (20% от массы тела), у девушек 7-10 кг (15% от массы тела). График передвижения участников эксперимента представлен на таблице 23.

Результаты исследований, которые были проведены перед походом показали, что физическая работоспособность как у юношей, так и девушек соответствовала уровню для лиц, которые периодически занимаются физическими упражнениями (таблица 23).

Из таблицы 24 видно, что после недельного похода, при температуре 28-30^0 и умеренной ходьбе физическая работоспособность как у юношей, так и девушек не только не снизилось, но и несколько повысилось при всех режимах ЧСС. Так, при ЧСС 130 и 150 уд/минуту прирост физической работоспособности у юношей составил соответственно 19,8 и 14,4%. У девушек также произошло достоверное улучшение физической работоспособности на 20, 4 и 15, 6 соответственно.

Таблица 23– График недельного передвижения при температуре 28-30^0

Дни похода	Продолжи-тельность ходьбы, час	Средняя скорость ходьбы, км/час	ЧСС во время ходьбы, уд/мин.	Расстояние в день, км
1-ой	4	3,1	85-105	12
2-ой	5	3,2	90-110	16
3-й	отдых	-	-	-
4-ый	5	3,4	90-120	18
5-ый	5	3,3	90-115	16
6-ой	отдых	-	-	-
7-ой	6	3,2	90-115	18
Примечание - Составлено автором				

Таблица 24 – Влияние однонедельного похода юных туристов при температуре 28-30^0 на физическую работоспособность (n=14)

Этапы наблюдений	ЧСС, уд/мин.	Физическая работоспособность, кг/мин×кг					
		юноши			девушки		
		X	$m_{(x)}$	C%	X	$m_{(x)}$	C%
до похода	130	7,01	0,31	9,8	4,6	0,14	7,9
	150	10,1	0,36	9,4	6,8	0,2	7,1
после похода на 2-ой день	130	8,42	0,35	10, 2	5,62	0,18	8,3
	150	11,4	0,32	9,1	7,84	0,31	10,2
Примечание - Составлено автором							

Результаты исследования показывают, что при сочетании умеренной физической и тепловой нагрузки при температуре 28-30^0 могут успешно решатся не только задачи туристского похода, но и достигаться эффект повышения резервных возможностей организма, а стало быть, укрепление здоровья. Вполне очевидно, что прохождение однонедельных туристских маршрутов в условиях полупустынных и пустынной местности, для молодых

людей, не имеющие специальной подготовки, но хорошее физическое состояние, целесообразно планировать во время года, когда температура не превышает 30^0. При этом, скорость ходьбы и ее продолжительность должны снижаться, по сравнению с походами в условиях умеренного климата на 20-30%.

Влияние девятидневного похода в условиях высокой температуры воздуха на физическую работоспособность тренированных молодых туристов.

Высокие физические нагрузки, часто переносимые туристами в условиях высоких температур, выдвигают проблему адаптации организма к работе в таких условиях, в число важнейших, особенно, если это касается молодых людей и подростков.

Физические нагрузки резко увеличивают теплоотдачу и требования к системе терморегуляции. Известно, что от 70 до 80% энергии, вырабатываемой мышцами, рассеиваются во внешнюю среду и только 20-30% превращаются в полезную энергию. Интенсивная физическая нагрузка может привести к увеличению производства тепла более, чем в 15-20 раз [168, с. 981].

В процессе тренировок в условиях повышенной температуры формируется функциональная система, ответственная за адаптацию к высокой температуре. Предварительно тренированные органы и механизмы будут менее восприимчивы к условиям жаркого климата, а слабо подготовленные станут лимитирующим звеном, ограничивающим возможности всей системы [168, с. 988]. Гипертермия усиливает реакцию организма на одинаковую физическую нагрузку, начиная с температуры 29^0С, которая усугубляется при температуре $36\text{-}37^0$ и становится наиболее выраженной при температуре $39\text{-}40^0$ [175].

Как следует из обзора научной литературы, лица, не имеющие специальной физической и тепловой подготовки, не в состоянии выполнять тяжелую и длительную мышечную работу в условиях экстремально высоких летних температур [28, с. 193].

Однако исследований, связанных со туристско-спортивными походами юных туристов в условиях повышенной температуры воздуха, в доступной нам литературе не обнаружено.

В этой связи, нами проведены исследования на молодых туристах во время их девятидневного похода при температуре воздуха $35\text{-}40^0$. Все туристы предварительно прошли хорошую физическую и тепловую подготовку. Тепловая тренировка включала часовой бег в сочетании с быстрой ходьбой в ветрозащитной одежде. Кросс-поход в условиях жаркого климата при полной экипировки и одну недельную тренировки в условиях среднегорья.

Наблюдения за участниками эксперимента проводились перед выходом на маршрут, после первого и девятого дня похода и на третий день после похода. Для оценки физического состояния туристы выполняли велоэргометрическую нагрузку возрастающей мощности, во время которой определялась физическая работоспособность при ЧСС 130 и 150 уд/минуту (рисунок 26).

Из рисунка 26 видно, что у туристов с первого дня похода наблюдалось снижение физической работоспособности. В частности, после первого дня

передвижения по маршруту их работоспособность при ЧСС 130, 150 уд/минуту уменьшилось на 11,4 и 9,2 % соответственно. Значительное снижение физической работоспособности отмечено на девятый день их похода. Причем, в большей мере снизилась физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/минуту, т.е. при том пульсе, в рамках которого была физическая нагрузка во время похода. Физическая работоспособность при частоте сердечных сокращений 130 уд/минуту снизилась на 26,8%, а при ЧСС 150 уд/минуту – на 20,9%.

Результаты исследования, проведенные на третий день после похода, показали, что физическая работоспособность при ЧСС 130, 150 уд/минуту улучшилась по сравнению с девятым днем похода в условиях жаркого климата, но не достигла предпоходного уровня на 6,5 и 7, 6%, соответственно.

В целом, результаты исследований по выявлению физической работоспособность туристов в условиях жаркого климата однозначно свидетельствуют, что даже на фоне специальной физической и тепловой подготовки у участников эксперимента заметно снизилась физическая работоспособность, что в большей мере обусловлено не только высокой температурой воздуха, но сильным влиянием повышенной солнечной радиацией. В этой связи, не рекомендуется проведение походов при экстремально высокой температуре воздуха для участников, непрошедших специальную подготовку, а участие в таких походах неподготовленных лиц может привести к серьезным термическим травмам. Если участники походы вынуждены пребывать в этих дневных температурных условиях ($35\text{-}40^0$), то пешее передвижение по маршруту следует проводить в утреннее и вечернее или ночное время, когда температура воздуха не будет превышать 30^0.

Анализ научных публикации показывает, что прибывшие в высокогорье лица, проживающие в южных регионах, лучше адаптируются, чем северяне [169]. Этот феномен можно объяснить схожестью механизмов адаптации человека к экстремальным условиям гипоксии и гипертермии. Гипертермия сказывается на процессах энергического метаболизма, повышает вентиляцию легких, способствует развитию гипоксических эффектов и устойчивости к развитию гипокапнии [135, с. 256-258]. Повышение устойчивости к развитию гипокапнии, которое сформировано у проживающих в условиях жаркого климата, более благоприятно сказывается на их адаптацию к горному климату, по сравнению с жителями из других климатических районов.

Учитывая схожесть адаптации человека к гипоксии и гипертермии, нами была поставлена цель – показать эффективность использования горных условий для подготовки туристов к походам в условиях жаркого климата.

Для оценки эффективности использования горных условий по подготовке туристов к участию в походах в регионах с жарким климатом были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. Участники контрольной группы, проживающие в обычных условиях жизни (г. Алматы), совершили 8-дневный поход в условиях высокой температуры воздуха ($35^0\text{-}40^0$). Экспериментальная группа туристов, вначале осуществила 2-х недельные

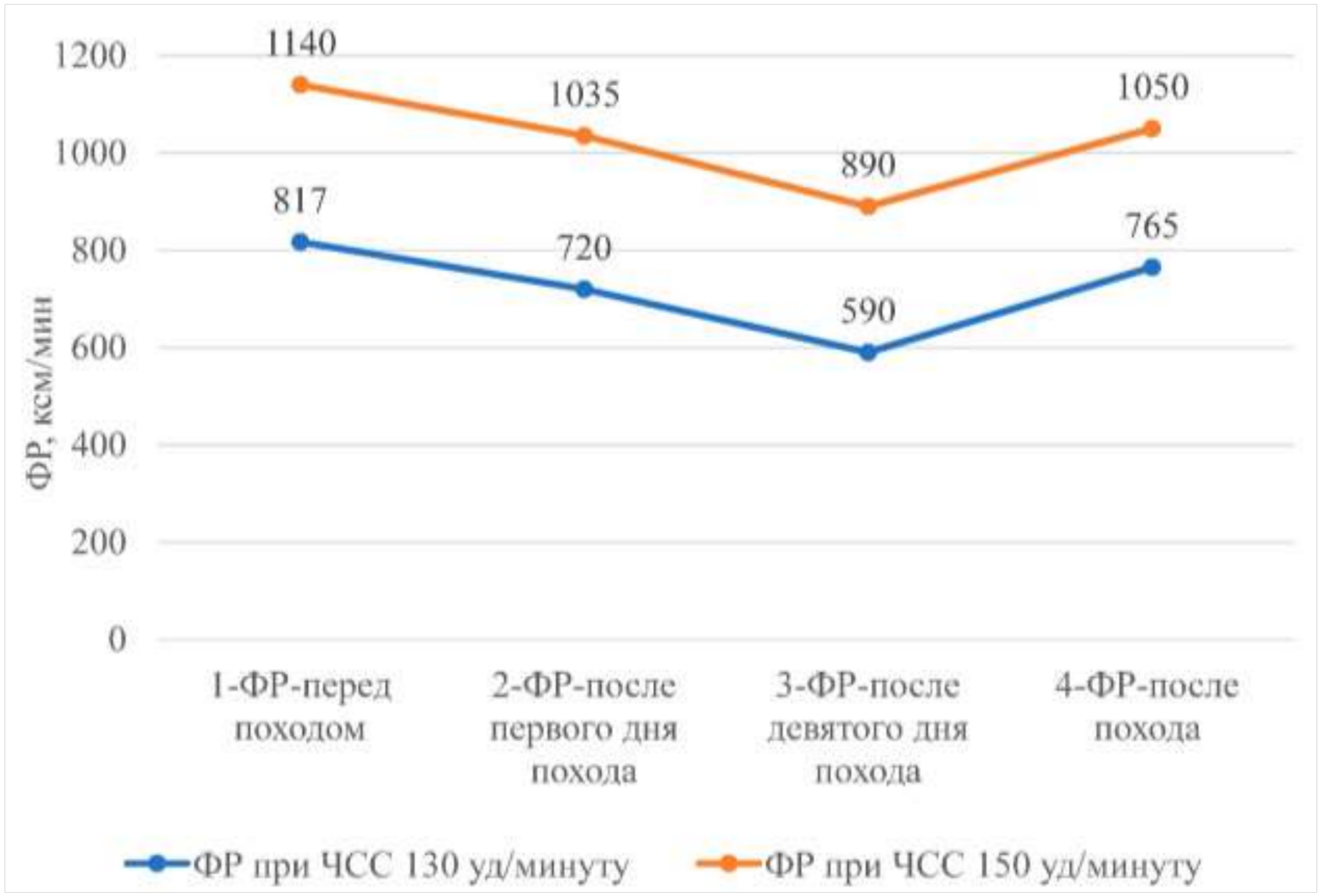


Рисунок 26– Динамика физической работоспособности при ЧСС 130 (1), 150 (2) у молодых туристов во время девятидневного похода при температуре воздуха 35-40^0 (n=9)

Примечание – Составлено автором

походы в горной местности (2000-3000), а затем прошла тот же маршрут, что и контрольная группа. Все участники эксперимента до походов прошли месячную общефизическую и специальную подготовку. При этом следует отметить, что перед походом у участников контрольной группы уровень физической работоспособности был выше, чем у экспериментальной группы в среднем на 3 кгм/мин. Физическая работоспособность при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин определялась на велоэргометре «Монарк» по общепринятой методике. Вначале тестирование обеих групп проводилось на высоте 800 м (г.Алматы). затем в экспериментальной группе после возвращения из 2-х недельного горного похода, и в обеих группах после походов в условиях жаркого климата (таблицах 25, 26).

Из анализа таблицы 25 следует, что у туристов контрольной группы наблюдалось снижение физической работоспособности с самого начала похода. После первого дня передвижения по маршруту их работоспособность при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин снизилась на 11,6; 9,0 и 8,1%, соответственно. Следует

отметить, что эти изменения физической работоспособности не достигли необходимого уровня значимости.

Достоверное снижение физической работоспособности туристов наблюдалось после 8-го дня их пребывания в условиях жаркого климата. Причем, в наиболее выраженной форме ухудшение физической работоспособности проявилось при ЧСС 130 уд/мин, то есть при том пульсовом режиме, в рамках которого преимущественно выполнялась нагрузка во время пешего передвижения. Снижение физической работоспособности при частоте сердечных сокращений 130 уд/мин достигла 28,7 % ($P<0,05$). Что касается физической работоспособности при ЧСС 150 и 170 уд/мин, то она ухудшилась, по сравнению с исходным уровнем, на 20,9% и 15,3%, соответственно. Обследование, проведенное на третий день после похода, показало, что физическая работоспособность при ЧСС 130, 150 и 170 уд/мин улучшилась, по сравнению с восьмым днем пребывания в условиях жаркого климата, но не достигла предпоходного уровня на 6,4; 7,7 и 8,3%, соответственно.

Таблица 25 - Динамика физической работоспособности при ЧСС 130 (1), 150 (2), 170 (3) у туристов контрольной группы в процессе 8-дневного похода при температуре 35^0-40^0 (n=10)

	Физическая работоспособность					
	кгм/мин			кгм/мин * кг		
	1	2	3	1	2	3
Накануне похода						
$\bar{x} \pm Sx$	817±224	1138±217	1450±243	11,75±3,4	16,3±3,4	20,8±3,3
C %	27,1	19,0	16,5	28,6	21,4	16,2
После первого дня похода						
$\bar{x} \pm Sx$	722±160	1035±166	1332±179	10,52±2,6	15,1±2,9	19,3±3,0
C %	22,0	15,0	13,2	24,4	19,1	15,6
После восьми дней похода						
$\bar{x} \pm Sx$	582±108	884±187	1230±205	8,61±1,8	13,1±2,1	18,1±1,96
C %	18,4	21,2	16,6	21,2	16,2	10,6
На третий день после похода						
$\bar{x} \pm Sx$	760±208	1048±194	1330±198	11,2±2,5	15,4±2,4	19,5±2,6
C %	27,1	18,4	14,6	22,5	16,1	13,0
Примечание - Составлено автором						

В целом, результаты исследования свидетельствуют, что даже на фоне хорошей общей и специальной подготовки у участников контрольной группы в процессе прохождения маршрута заметно снижается физическая работоспособность.

На таблице 26 представлены результаты исследования, проведенного на экспериментальной группе, которые показывают, что после 2 -недельного горного похода на высоте 2000-3000 м физическая работоспособность повысилась при всех трех режимах ЧСС, хотя только при частоте сердечных

сокращений 130 уд/мин ее прирост, составивший 20%, достиг необходимого уровня значимости (P=0,05). Возможно, это обусловлено тем, что походы в горах сопровождались преимущественно при ЧСС до 130 уд/мин.

Повышение физической работоспособности при ЧСС 150 и 170 уд/мин на 13,2 и 11,6% соответственно, отражает тенденцию улучшения адаптации туристов к мышечной деятельности при этом пульсе. После недельного похода в полупустыню с жарким климатом проявлялась некоторая тенденция снижения физической работоспособности при ЧСС 130 уд/мин (по отношении к ее уровню в начале эксперимента), тогда как показатели ФР при ЧСС 150 и 170 уд/мин практически не отличались от исходных показателей.

Результаты исследований можно показывают следующие:

- горные походы обеспечивают не только повышение переносимости гипоксии, но и усиливает устойчивость к гипертермии, сопровождающие активное пребывание человека в условиях горного и жаркого климата;

- горная подготовка может является эффективных средством поддержания высокой работоспособности туристов в период путешествий в условиях жаркого климата.

Таблица 26- Влияние чередования походов в условиях горной (две недели) и полупустынной (8 дней) местности на физическую работоспособность туристов (n=10)

Физическая работоспособность, кгм/кг					
При ЧСС 130 уд/мин		При ЧСС 150 уд/мин		При ЧСС 170 уд/мин	
$\overline{X} \pm Sx$	C %	$\overline{X} \pm Sx$	C %	$\overline{X} \pm Sx$	C %
Вначале эксперимента					
9,6±1,6	16,9	13,2±2,2	16,1	16,8±1,1	16,0
После горного похода					
11,6±1,3	11,1	15,0±1,5	9,8	18,6±1,9	10,2
После похода в полупустыню (35-42^{0}C)					
9,1±2,2	23,7	12,9±2,4	18,6	16,7±2,6	15,6
Примечание - Составлено автором					

Выводы по 3 разделу

1. Для подготовки профессиональных кадров по детско-юношескому туризму разработана и внедрена в образовательный процесс учебная программа «Детско-юношеский туризм» в рамках образовательной траектории «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм». Теоретическая и практическая подготовка выпускников показала высокий уровень их профессиональной подготовки

2. Установлено положительный эффект наблюдается после трех-четырех походов в режиме один поход в неделю. При этом наиболее существенно повышается физическая работоспособность при ЧСС 130 уд/мин. После второго, третьего и четвертого походов в горы физическая работоспособность, по сравнению с исходным уровнем, повышается на 10,2, 22,3 и 24%, соответственно.

3. Эффект однонедельного похода в горах у туристов проявляется положительными тенденциями повышения энергетических возможностей организма. Выраженность положительного эффекта трехдневных походов в горных условиях заметно выше, чем в равнинных.

4. Существенным фактором, оказывающим влияние на переносимость физических нагрузок в походе увеличение массы переносимого груза до 35%, как при ходьбе по твердой, так и песчаной поверхности, сопровождается умеренным повышением расхода энергии и существенным его ростом при грузе, составляющим 50% от массы тела.

5. Для определения оптимальной массы переносимого груза в условиях жаркого климата разработана формула на основе определения уровня ФР при частоте пульса 130 уд/минуту. Этот метод определения оптимальной массы прошел успешное испытание в процессе походов в условиях жаркого климата.

6. Однонедельные умеренные по интенсивности и продолжительности походы при температуре $25\text{-}30^0$ не только удовлетворительно переносятся молодыми людьми, но и обеспечивают оздоровительный эффект.

7. Во время похода в условиях высокой температуры ($35\text{-}40^0$) и в следствии повышенной солнечной радиации даже на фоне специальной физической и тепловой подготовки у туристов заметно снижается физическая работоспособность.

8. Горная подготовка является эффективным средством поддержания высокой работоспособности туристов в период их путешествий в условиях жаркого климата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поставленные перед казахстанским обществом задачи Первым Президентом Республики Казахстан Н.А. Назарбаевым и Главой государства К.К. Токаевым по развитию массовой физической культуры, обусловили необходимость и важность решения проблемы, связанной с развитием детско-юношеского туризма. Участие в туристских походах, экскурсиях создают уникальные условия для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья, развития интеллектуально-познавательной, эмоционально-волевой личности молодого поколения.

Главной задачей данного исследования определит организационные и научно-методические основы развития детско-юношеского туризма. Детско-юношеский туризм является эффективным средством укрепление здоровья молодого поколения, формирование здорового образа жизни. Новое поколение нашей страны в современных условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в бездуховную, наркотическую или криминальную среду.

В настоящее время в Казахстане наблюдается определенные позитивные сдвиги в развитии детско-юношеского туризма. Принято ряд законодательных актов, по развитию ДЮТ, инструктивных писем, программ, экспедиция «Моя Родина-Казахстан» и других нормативно-правовых документов. В законе РК «Об образовании» определены требования к воспитательной деятельности, где среди важнейших задач названа задача физического и патриотического воспитания, воспитание гражданственности, трудолюбия, любви к окружающей природе, семье и Родине.

Мы полностью понимаем, что детско-юношескому туризму придется значительная роль в социальном развитии страны, формирование нравственного оздоровления, физического и культурного развития нации, здорового образа жизни.

Однако, анализ состояния ДЮТ показывает, что несмотря на принимаемые меры по вовлечению детей и молодежи к занятиям активными видами туризма это не приводит к развитию массового детско-юношеского туризма. В Казахстане детско-юношеским туризмом занимаются всего 2,6% учащейся молодежи, тогда как в России 14%, а в Европейских странах от 20% и выше.

Во многих областных центрах республики сокращены или оптимизированы станции юных туристов, центры детско-юношеского туризма и экскурсий. Сдерживающим фактором развития ДЮТ является слабая материальная мотивация профессиональных кадров по детско-юношескому туризму, трудовая деятельность которых проводится как в обычные, так и выходные дни.

Подготовка кадров для детско-юношеского туризма находится на стадии формирования. Для развития социального (массового) туризма проблема заключается в том, что имеется острая нехватка инструкторов туризма, инструкторов школьного туризма, гидов – проводников. Среди тех, кто

проводит работу с детьми и молодежью по туризму, значительное число лиц не имеют профессионального, педагогического или туристского образования и не владеют технологиями проведения оздоровительных, особенно спортивных туристских мероприятий.

Приоритетные туристские ресурсы Казахстана, которые определены в Государственной программе развития туристской отрасли РК на 2019 – 2025 годы, расположены в горной местности и в регионах с жарким климатом. Проведение походов, экскурсий, туристско-краеведческой работы в этих специфических условиях в оздоровительных и познавательных целях, требуют соответствующей профессиональной подготовки специалистов, владеющих знаниями и практическими умениями для обеспечения безопасных и эффективных туристских услуг.

Именно поэтому наши исследования были ориентированы на повышение качества подготовки профессиональных кадров для детско-юношеского туризма; на разработку и обоснование оптимальных режимов двигательной деятельности и определение эффектов стимулирующего и оздоровительного характера, сопровождающие активное пребывание молодых людей в горной местности и в условиях жаркого климата.

Для подготовки профессиональных кадров по детско-юношескому туризму разработана и внедрена в образовательный процесс учебная программа «Детско-юношеский туризм» в рамках образовательной траектории «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм». Теоретическая и практическая подготовка выпускников показала высокий уровень их профессиональной подготовки, о чем свидетельствуют результаты их практической работы при организации туристских мероприятиях с учащимися образовательных школ в форме летних палаточных лагерей (городков, баз)

На основе анализа материалов по подготовке специалистов по туризму, используя свой многолетний опыт работы с детьми, подростками и молодежью, и в соответствии с рекомендациями организаций дополнительного образования МОН РК, федерации спортивного туризма была разработана и внедрена в образовательный процесс Казахской академии спорта и туризма по образовательной программе «Туризм» дополнительная траектория обучения «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм», в которую введены новые дисциплины «Детско-юношеский туризм», «Методика подготовки инструкторов туризма», «Морально-психологическая подготовка туриста», «Специальные виды туризма» и другие. Это позволяет студентам получить дополнительную квалификацию – инструктор туризма и работать в сфере детско-юношеского туризма. Структура учебной программы «Детско-юношеский туризм» разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса. Приобретенные знания на младших курсах по пререквизитам дисциплин «Техника и тактика активных видов туризма», «Туристское многоборье» являются базовыми элементами для последующего формирования знаний по данной программе, а на выпускном курсе углубленно продолжено обучение по дисциплине «Методика подготовки инструкторов туризма».

Профессиональная подготовка студентов по данной программе экспериментально прошла проверку во время их работы в летний период с детьми различными возрастными группами в ГККП «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» г. Есик и Текели.

Проведены экспериментальные исследования, связанные с оценкой оздоровительной эффективности туристских походов в горной местности, в зависимости от их продолжительности, тяжести пешего передвижения по различному рельефу и грунту, массы переносимого груза и температуры воздуха, разработкой оптимальных режимов двигательной деятельности молодых туристов в различных климато-географических условиях проводилось в г. Алматы (800 м, исходные показатели), в горах Заилийского Алатау (1500-3000) и регионах полупустынной и пустынной местности. В исследовании приняли участие молодые люди возрасте от 15 до 18 лет, в количестве 164 человек. Все исследования проводились с использованием научной базы НИИ спорта и туризма КазАСТ.

В результате исследований установлено что туристские походы, вне зависимости от того проводятся они в горных или равнинных условиях, благоприятно сказывается на физическую работоспособность. Однако, как показали результаты исследования, положительный эффект трехдневных походов в горных условиях заметно выше, чем в равнинных. Прирост физической работоспособности у горной группы в режиме 130, 150 уд/минуту составил 12,8-15,7%, а у равнинной – 8,1 – 11,6%.

Еще более заметные положительные изменения, наблюдаются после 7-дневного похода. Прирост максимального потребления кислорода у молодых туристов невысокой квалификации достигает в среднем 9,7%, а физической работоспособности на 17%. Эти данные являются хорошей иллюстрацией эффективности проведения горных походов, как средства укрепления здоровья подрастающего поколения.

Туристские походы в условиях жаркого климата связаны с передвижением человека без груза и с грузом, по твердой, песчаной, ровной и пересеченной поверхности, в условиях комфортной и экстремально высокой температуры. В этой связи, были проведены исследования в естественных условиях жаркого климата, с целью корректного обоснования оптимальных режимов двигательной деятельности человека в этих условиях.

Результаты исследований, связанные с характеристикой различных режимов и условий оптимизации пешего передвижения, показали, что при пешем передвижении в условиях жаркого климата важное значение имеет определение оптимальной массы переносимого груза.

На основе результатов исследования разработана формула для расчета оптимальной массы переносимого груза. Этот метод определение оптимальной массы прошел успешное испытание в процессе походов юных подготовленных туристов в условиях жаркого климата.

В целом, по результатам комплексных исследований, с применением сложных методов научных исследований, получены новые данные, которые

существенно расширяют и углубляют знания об условиях оптимизации двигательной деятельности туристов в горных походах и в условиях жаркого климата. Материалы экспериментальных работ использованы при разработке учебной программы «Детско-юношеский туризм». Разработки полностью апробированы и используются в учебно- воспитательном процессе образовательных учреждении.

В соответствии с поставленными в диссертационной работе задачами сделаны следующие **выводы:**

1. На основе изучения научно-методической литературы проанализировано современное состояние детско-юношеского туризма, уточнено понятие «детский-юношеский туризм». Детско-юношеский туризм – это вид туризма, сочетающий в себе различные направления организации спортивный, оздоровительный, исследовательский, познавательной деятельности групп детей и юношества в виде походов, экспедиций, поездок, экскурсий, направленных на всестороннее развитие личности и реализующих деятельный подход к эффективной модели формирования здорового образа жизни.

2. Определены целевые функции детско-юношеского туризма, которые позволяют сформировать целостное представление о его сущности, дают возможность всесторонне проанализировать направления, через которые происходит воздействие на детей и юношей.

3. Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, учителя, тренеры, инструкторы детско-юношеского туризма регламентируют учебную и физическую нагрузку, определяют распорядок дня, режим труда, обуславливают выбор форм и методов учебно-воспитательной и туристкой деятельности.

4. Детско-юношеский туризм является уникальной моделью гармоничного развития личности подростков, формируя такие качества, как целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость, выдержка, терпение, взаимовыручка и взаимопомощь, и при этом закладываются прочные основы здорового образа жизни.

5. Физическая подготовка юных туристов всегда должна быть объектом внимания деятельности организаторов туризма. Недостаток физической подготовки, особенно в горных походах, является причиной переутомления, травм, нарушения координационных движений, что нередко приводит к негативным последствиям.

6. Недостаточный контроль по реализации нормативно-правовых документов, регламентирующих отношения в туристской сфере, во многом связано с отсутствием руководящего центра детско-юношеского туризма. Необходимо скоординировать совместную деятельность государственного и частного некоммерческого секторов, направленной на развитие туристской инфраструктуры детско-юношеского туризма, финансирование туристских мероприятий, подготовку профессиональных туристских кадров и научно-

методическое обеспечение деятельности учреждений дополнительного образования, туристско-спортивной и туристско-краеведческой работы.

7. Для развития массового детско-юношеского туризма проблема заключается в острой нехватке профессиональных кадров. Значительное число, среди тех, кто работают в сфере детско-юношеского туризма не владеют технологиями проведения массовых туристских оздоровительных и спортивных мероприятий.

8. Для подготовки кадров по ДЮТ разработана и внедрена в образовательный процесс КазАСТ учебная программа «Детский юношеский туризм» и электронное учебное пособие «Словарь- справочник терминов туристского снаряжения». Теоретическая и практическая подготовка выпускников показала высокий уровень их профессиональной подготовки, что подтверждается результатом их практической работы при организации туристских мероприятий с учащимися различных возрастов образовательных школ.

9. Участие юных туристов в однодневных горных походах (в режиме один раз в неделю в течении месяца) обеспечивает значительный оздоровительный и стимулирующий эффект. Однонедельные походы в горах способствуют существенному улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы и переносимость высоких физических нагрузок.

10. Во время походов в полупустынной местности, при оптимальном сочетании физической и тепловой нагрузки при температуре воздуха до 30^0, могут успешно решаться не только задачи туристского похода, но и достигается эффект повышения резервных возможностей организма, а значит укрепления здоровья.

11. Однонедельная горная подготовка является эффективным средством для поддержания физической работоспособности во время похода в условиях жаркого климата.

12. На основе многолетних экспериментальных исследований определена оздоровительная эффективность горных походов в зависимости от их продолжительности, оценена тяжесть нашего передвижения по различному рельефу и грунту, в зависимости от массы переносимого груза, скорости передвижения и температуры воздуха, разработаны и внедрены в практику оптимальные режимы двигательной деятельности юных туристов в различных климато-географических условиях, обеспечивающие оздоровительный и стимулирующий эффект.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Скоординировать совместную деятельность государственного и частного некоммерческого секторов, направленной на развитие туристской инфраструктуры детско-юношеского туризма, финансирование туристский мероприятий, подготовку профессиональных кадров и научно-методическое обеспечение деятельности учреждений дополнительного образования, туристско-спортивной и туристско-краеведческой работы.

2. Для привлечения профессиональных кадров по детско-юношескому туризму установить оплату их труда на уровне учителей основного образования.

3. В соответствии со статьей 9 (п.2 пп.3) Закона РК «О туристской деятельности», на региональном и местном уровнях принять меры о представлении льготных условий для организаций туристской работы среди детей, подростов, молодежи, обратив особое внимание на детей из социально уязвимых семей, сирот и инвалидов.

4. При выборе форм и методов воспитательной и туристской деятельности следует учитывать возрастные особенности в детско-юношеском туризме, что является одним из основополагающих педагогических принципов.

5. Туристские походы с младшими школьниками следует ограничить радиальными маршрутами, не требующие большой физической подготовки. Содержание похода должно в большей мере направлено на эмоциональную сферу, способствующей получению позитивных эмоций.

6. Физическая подготовка юных туристов всегда должна быть объектом внимания инструкторов и тренеров, что обусловлено прежде всего их безопасностью.

7. Для подготовки профессиональных кадров по детско-юношескому туризму рекомендуется внедрить в образовательный процесс вузов разработанную и апробированную на практике учебную программу «Детско-юношеский туризм», в рамках образовательных траекторий (minor). Данная программа позволяет осуществлять подготовку специалистов, как для проведения массовых туристских мероприятий, так и со всеми возрастными группами.

8. Не рекомендуется участие юных туристов в походах при экстремально высокой температуре (свыше 35^0), не прошедших специальную подготовку. Участие неподготовленных юных туристов может привести к серьезным термическим травмам.

9. Для определения оптимальной массы переносимого груза юных туристов в условиях жаркого климата применять разработанную формулу на основе определения уровня физической работоспособности при частоте пульса 130 уд/мин.

10. Материалы научных исследований рекомендуются к изданию учебного пособия «Детско-юношеский туризм» и использовать при проведении курсов повышения квалификации при РУМЦДО МОН РК.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Константинов Ю.С., Персин А.И. Словарь туриста и краеведа. - М.: ООО «Буки-Веди», 2018. - 224 с.

2 ГОСТ 54605-2015 от 01 января 2018 года СТ РК. Национальный стандарт «Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма. Общие требования». - СТ РК // https://www.egfntd.kz/rus (дата обращения: 17.04.2018).

3 Никитинский Е.С. Туристская экспедиция «Моя Родина – Казахстан» – эффективный фактор воспитания туристской культуры и приобщения молодёжи к здоровому образу жизни // Научно-методического журнала «Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения». - 2013. - №2 (107). - С. 140-151 // https://elibrary.ru/ (дата обращения: 11.06.2017).

4 Никитинский Е.С. Перспективы развития детско-юношеского туризма // Научно-познавательный журнал «Мир Путешествий». – 2012, май-июнь. - №3(20). – С. 26-30.

5 Послание Президента Республики Казахстан Н.А. Назарбаева народу Казахстана Стратегия «Казахстан-2030» // Официальный сайт Президента Республики Казахстан // http://www.akorda.kz/ru/ (дата обращения: 23.02.2018).

6 Статья Главы государства "Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания" // Официальный сайт Президента Республики Казахстан // https: // www.akorda.kz/ru/ (дата обращения: 05.05.2018).

7 Дюсекеева Л.К. Программа «Рухани жангыру» как идеологическая основа гражданско-патриотического воспитания в колледже // https://www.elibrary.ru/ (дата обращения: 02.03.2019).

8 Статья Главы государства «Семь граней Великой степи» // Официальный сайт Президента Республики Казахстан // http://www.akorda.kz/ru (дата обращения: 04.12.2018).

9 Имангулова Т.В., Сардаров О.А. Развитие детско-юношеского туризма на территории Алматинской области // Научно-методический журнал «Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения». - 2017. - №1(124). - С. 70-75.

10 Касенов С.К.Использование казахской этнопедагогики в формировании мировоззрения учащихся (на материалах изучения физической географии в VI-VIII классах): дис. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2001. - 152 с.

11 Касымбеков Ж.А. Педагогические условия формирования патриотического чувства подрастающего поколения средствами физического воспитания и спорта: дис. ... канд. пед. наук. - Туркестан, 2006. - 136 с.

12 Калюжный А.А. Теория и практика профессиональной подготовки учителя к нравственному воспитанию учащихся в целостном педагогическом процессе: дис. ... док. пед. наук. - Алматы, 1995. - 320 с.

13 Байсеркеев Л.А. Формирование нравственно-правового воспитания учащихся в общеобразовательной школе: дис. ... док. пед. наук. - Алматы, 1998. – 365 с.

14 Омаров К.М. Использование казахских национальных игр в туристской деятельности учащихся: дис. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2008. – 158 с.

15 Алшымбеков С.К. Подготовка будущих специалистов туризма к использованию материалов казахской этнопедагогики в профессиональной деятельности: дис. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2010. – 147 с.

16 Писаревский Е.Л. и другие. Основы туризма: учебник / колл. авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. - М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. - 384 с. // https://www.book.ru/ (18.06.2017).

17 Мироненко Н.С., Твердохлебов И.Т. Рекреационная география. - М.: МГУ, 1981. - 208 с.

18 Квартальнов В.А. Туризм. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.

19 Зорин И.В., Квартальнов В.А. Энциклопедия туризма. - М., 2000. // http://www.kazembassy.gr/index.php.(дата обращения: 16.10.2018).

20 Ердавлетов Р.С. География туризма. -2-е изд., доп и пераб. – Алматы, 2010. – 412 с.

21 Гулиев Н.А., Дуранов И.И. Формирование туристских зон и социокультурная подготовка менеджера туризма // Материалы II Международной научно-практической конференции «Туризм и рекреация: фундаментальные и прикладные исследования: труды» МГУ им. М.В. Ломоносова. – М.: РИБ «Турист», 2007. – 366 с.

22 Никитинский Е.С. Этапы становления и научные основы развития туристской индустрии в Республике Казахстан: дис. ... канд. пед. наук.- Алматы, 2006. – 233 с.

23 Мазбаев О.Б., Атейбеков Б.Н., Асубаев Б.К. Туризм және өлкетану негіздері. - Алматы: КазҰПУ, 2006. - 99 б.

24 Абдиманапов Б.Ш. Географические основы обеспечения экологической безопасности и жизнедеятельности территории. - Алматы: ТОО «Лантар Трейд», 2018. – 276 с.

25 Макогонов А.Н. Оптимизация двигательной деятельности туристов в горной и пустынной местности: дис. ... док. пед. наук. - Алматы, 2003. – 252 с.

26 Вуколов В.Н. По Жетысускому (Джунгарскому) Алатау. Горно-туристские маршруты по Северной, Центральной и Южной Джунгарии. - Алматы: университет «Туран», 2018. – Ч. 2.– 236 с.

27 Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.

28 Байковская Т.В., Байковский Ю.В. Физиологические основы тренировки в горных видах спорта (Альпинизм, Скалолазание, горный туризм). - М.,1996. - 56 с.

29 Гужаловский А.А. Этап развития физических качеств, и проблема оптимизации физического воспитания детей школьного возраста. - М., 1979. – 45 с.

30 Зорин И.В., Зорин А.И. Профессиональное образование и карьера в туризме – М.: Советский спорт, 2005. – 528 с.

31 Огиенко Н.А. Оптимизация профессиональной подготовки специалистов активных и спортивных видов туризма в высших учебных заведениях: дис. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2007. – 200 с.

32 Кораблев В.А. Спортивный туризм в Казахстане: страницы истории. - Алматы, 2014. – 192 с.

33 Иргебаев М.И. Оптимизация нагрузки туристов во время проведения высотных походов разной категории сложности: дис. ... канд. пед. наук. - София, 2018. – 138 с.

34 Даринский А. В. Краеведение. - М.: Просвещение, 1987. – 158 с.

35 Остапец-Свешников А.А. Система туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы: автореф. … док. пед. наук: - М., 1989. - 33 с.

36 Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

37 Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для студентов высших учебных заведений. - СПб.: СПГУФК им П.Ф. Лесгайфта, 2008. – 480 с.

38 Смирнов Д.В. Система дополнительного профессионального туристско-краеведческого образования педагога на основе кластерного подхода: дис. ... док. пед. наук. - Шуя, 2012. - 599 с.

39 Попова И.Н. Методика оценки деятельности детских оздоровительных лагерей. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2018. – 80 с.

40 Попов А.И. Программа занятий по теме «Я и моя Родина»: настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. - М.: Глобус, 2007. - 227 с.

41 Мазбаев О.Б. Подготовка будущих учителей к руководству туристско-краеведческой деятельностью со школьниками: автореф. ... канд. пед. наук. – Алматы,1993. – 24 с.

42 Фомин В.П. Туристско-краеведческая экспедиция как форма экологического воспитания старшеклассника: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1997. – 178 с.

43 Ивлева Н.В. Туристско-краеведческая деятельность как средство формирования нравственной личности школьников: дис. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2006. – 152 с.

44 Литвинова А.Н. Организационно-педагогические условия формирования интереса школьников к занятиям туризмом: дис. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2007. – 158 с.

45 Мусабаева М.Н. Педагогические основы формирования краеведческой активности учащихся в учебно-воспитательной работе школы: дис. … канд. пед. наук. - Алматы, 1995. – 150 с.

46 Текесбаева А.М. Формирование мировоззрения учащихся начальных классов на основе краеведения: дис. … канд. пед. наук. - Алматы, 2004. – 149 с.

47 Байдалиев Д.Д. Профессиональная подготовка будущих учителей к педагогическому краеведению: дис. … канд. пед. наук. - Алматы, 2009. – 132 с.

48 Имангулова Т.В. Патриотическое воспитание старшеклассников средствами регионально-краеведческого компонента (на примере предмета «География»): дис. … канд. пед. наук. - Алматы, 2010. – 163 с.

49 Нурабаева Л.С. Краеведческие основы экологического образования и воспитания учащихся: дис. … канд. пед. наук. - Алматы, 2010. – 150 с.

50 Клюшникова Е.А. Педагогические условия развития детско-юношеского туризма (на примере малого города западной Сибири): дис. … канд. пед. наук. – Сходня, 2001. - 160 с.

51 Иванова С.А. Педагогические основы начальной подготовки юных туристов-проводников в системе дополнительного образования: автореф. … канд. пед. наук. – М., 2000. - 194 с.

52 Павлов Е.А., Гониянц С.А. Подготовка кадров для сферы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в рамках федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса: журнал. - М.: Рос. гос. ун-т туризма и сервиса, 2014. - №1. – С. 12-18.

53 Лавров Д.Ф. Содержание и методика подготовки кадров для общественных туристских организаций: дис. … канд. пед. наук. – Сходня, 2003.- 136 с.

54 Кузьмин А.М. Педагогические основы деятельности Центра детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования: дис. … канд. пед. наук. – М., 199. - 180 с.

55 Ветитнев А.М., Оргина Е.В. Управление рынком детского оздоровительного туризма. – М.: ИНФРА – М, 2015. – 138 с.

56 Косых А.Н.Развитие системы детского социального туризма (на примере Омской области): автореф. … канд. экон. наук. –М.: МГУС,2006.-28 с.

57 Маслакова Е.А. Управление развитием детского туризма в новых экономических условиях хозяйствования: автореф. … канд. экон. наук. – М.: ГУУ, 2009.- 25 с.

58 Бахвалова А.А. Механизм развития сферы услуг детско-юношеского туризма в условиях становления социально-ориентированной экономики: дис. … канд. экон. наук. – СПб.: СПГЭУ, 2016. - 184 с.

59 Аппенянский А.У. Физическая тренировка в туризме. – М., 1989. – 77 с.

60 Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.

61 Рубис Л.Г. Физическая реакция молодежи средствами самодеятельного туризма: автореф. ... канд. пед. наук. – Спб., 1995. – 24 с.

62 Буйленко В.Ф. Методы контроля физической подготовки туристов массовых разрядов: автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1986. – 21 с.

63 Козлов А.А. Содержание и нормативы базовой туристской подготовки школьников III-IV классов: автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1990. – 25 с.

64 Петросян С.А. О нормировании физических нагрузок в туристских пеших походах школьников 12-15 лет // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». - 1990. - №6. – С. 53-56.

65 Пирогова О.В. Самодеятельный спортивный туризм как средство развития познавательной деятельности учащихся: автореф. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 18 с.

66 Сергеева С.А. Туризм как эффективное средство физического, воспитательного, нравственного воспитания школьников: автореф. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1996. – 23 с.

67 Штюрмер Ю.А. Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровления населения // Сборник научных трудов. – М., 1990. – 170 с.

68 Маммадов И.М., Григорьян А.Г., Франк Э.И., Курбанова Л.М. Прогностическая оценка состояния адаптации людей, проживающих в условиях аридной зоны // Материалы VII Всероссийского симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». – М., 1994. – С. 190-192.

69 Иванов Ю.А. Экспериментальное обоснование режима тренировок и методы контроля при ускоренной адаптации к жаре // Военно-медицинский журнал. - 1985. - №11.- С. 47-49.

70 Тилис А.Ю. Гемодинамика и биохимические сдвиги при солнечно-тепловом перегревании. - Ташкент: Медицина, 1964. – 164 с.

71 Багиров Б.Г. Человек и жаркий климат. - Ашхабад: Ылым, 1977 - С. 67-82.

72 Багрова Н.Д, Коваленко В.П. Влияние высокой температуры на функциональное состояние и работоспособность // Военно - медицинский журнал. - 1987. - №4. – С. 35-36.

73 Коваленко В.П., Андропов А.С. Влияние ускоренной адаптации и работоспособность военнослужащих в условиях жаркого климата // Военно-медицинский журнал. - 1990. - №11. – С. 48-52.

74 Султанов Ф.Ф. Эколого-физиологические аспекты жизнедеятельности человека в аридном регионе в условиях научно-технической революции // Материала Всесоюзного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». – М., 1988. – С. 221-222.

75 Ажаев А.Н. Физиолого-гигиенические аспекты действия высоких и низких температур. Проблемы космической биологии. – М.: Наука, 1980. – Т. 38. - 260 с.

76 Rowell H.B., Brengelmann G.H., Murray J.A. Cardiovascular responses to sustained high tempe rature in resting man // J. Appl. Physiol. - 1969. - Vol. 27, №5. - P. 673-690.

77 Рахметов Б.Р., Хекимова А.Р. Состояние тепловой устойчивости и работоспособности человека при адаптации к условиям аридной зоны // Материалы I съезд физиологов Средней Азии и Казахстана. - Душанбе, 1991. – Т. 2. - С. 73.

78 О концепции развития туризма в Республике Казахстан. Постановление Правительства РК от 6 марта 2001 года, № 333. Утратило силу Постановление Правительства РК от 6 июня 2019 года, №381 // http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 06.12.2019).

79 Sardarov O.A., Abdikarimova M.N., Makogonov A.N., Ageleuva A.T., Abdimanapov B. Training of specialists in cnildren and youth tourism in the Republic of Kazakhstan // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». - 2019. - №4(58). – С. 164-170.

80 Туризм // Материал из Википедии — свободной энциклопедии // http://ru.wikipedia.org/wiki (дата обращения: 25.01.2017).

81 Долженко Г.П. Социальная педагогика. - М.: Профиздат, 2000. – 241 с.

82 Сардаров О.А. К вопросу о сущности понятия «Детско-юношеский туризм» // Сборник тезисов I Международной научно-практической конференции. - Чернигов: ЧНТУ, 2020. – С. 200-201.

83 Закон Республики Казахстан от 13 июня 2001 года №211-II О туристской деятельности в Республике Казахстан с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07.2019 год // http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 25.08.2019).

84 Модельный закон о детском и юношеском туризме, утвержденный постановлением Межпарламентской Ассамблеи государств - участников Содружества Независимых Государств от 29 ноября 2018 г., №48-11 Информационный бюллетень Межпарламентской Ассамблеи СНГ. – 2019. - №70.

85 Остапец. А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.

86 Романова Н.В. Социально-экономические условия развития детско-юношеского туризма в России: дис. … канд. экон. наук. – М.: МГУ им М. Ломоносова, 2005. – 139 с.

87 Дефектологический словарь // Дефектология // http: // www.dcfectology. ru/ (дата обращения: 25.01.2017).

88 Все о туризме // http://www.dcfectology.Ru (дата обращения: 25.01.2017).

89 Твой мир приключений // http://www. rusadvcntures.ru (дата обращения: 25.01.2017).

90 Travelluxtour.info // https://travelluxtour.info/vidy-turizma/detskiy-turizm (дата обращения: 25.01.2017).

91 Детско-юношеский туризм // Материал из Википедии - свободной энциклопедии // https://ru.wikipedia.org/wiki (дата обращения: 25.01.2017).

92 Тарасенко Е.И. Детско-юношеский туризм – стратегический ресурс инновационного образования // Материалы научно-практической конференции по туризму. – Алматы, 2013, апрель 23 // http://www.parlam.kz/ 06 (дата обращения: 19.09.2018).

93 Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. – Москва, 2018. – 672 с.

94 Афонин Г.И. Краеведческий туризм и его педагогическая составляющая // Вестник Казанского государственного университета культуры

и искусств. -2006. - №1-2. – С. 114-123 // https://www.elibrary.ru/ (дата обращения: 22.08.17).

95 Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник - М.: Сов. спорт, 2003. - 328 с. // https://dlib.rsl.ru/ (дата обращения: 19.09.2017).

96 Чудновский А.Д., Жуковой М.А., Жукова В.А., Санаевой О.А. Организация детского туризма: учебно-методическое пособие. – М.: РУСАЙНС, 2020. – 320 с.

97 Детский туризм: основные понятия, классификация видов и особенности организации // https://bstudy.net/ (дата обращения: 11.10.18).

98 Оргина Е.В. Формирование системы управления детским оздоровительным туризмом в Российской Федерации: дис. ... канд. экон. наук. - Сочи, 2012. - 167 с. // https://dlib.rsl.ru/(дата обращения: 02.02.2017).

99 Тахтаева Р.Ш., Тлемисова Ж.М., Шаяхметова Л.М. Механизм организации государственно-частного партнерства в сфере детско-юношеского туризма // Вестник Казахского гуманитарно-юридического инновационного университета. - 2008. - №2(38). – С. 61-64 // https://www.elibrary.ru/ (дата обращения: 24.05.18).

100 Мазбаев О.Б. Завтрак туриста // https://camonitor.kz/31548-zavtrak-turista-v-kazahstane-mnogo-govoryat-o-razvitii-turizma-no-malo-chto-delayut.html (дата обращения: 12.02.2018).

101 Султанов К. Казахстанские законы препятствуют развитию детско-юношеского туризма // https://kursiv.kz/news/obschestvo/2019-11/kazakhstanskie-zakony-prepyatstvuyut-razvitiyu-detsko-yunosheskogo-turizma (дата обращения: 12.02.2018).

102Закон Республики Казахстан «Об образовании» от 27 июля 2007 года, №319-ЗРК с изменениями и дополнениями по состоянию на 04.07.2018 // http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 07.11.2018).

103 Краеведение: какие чувства воспитывают в школьниках Казахстана // https://www.zakon.kz/4974140-kraevedenie-kakie-chuvstva-vospityvayut.html (дата обращения: 13.02.2018).

104 Постановления Правительства Республики Казахстан «Некоторые вопросы организации республиканской туристской экспедиции (туристского похода) «Моя Родина - Казахстан», утвержденные Постановлением Правительства Республики Казахстан от 27 января 2009 года, №61 // http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 22.05.2017).

105 Национальная федерация спортивного туризма Республики Казахстан - Единая спортивная классификация (категорирования) туристских маршрутов (ЕСКТМ) // http://fetur.kz/ (дата обращения: 30.11.2017).

106 Об утверждении Правил получения значка «Казахстан саяхатшысы» //http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 22.05.2017).

107 Мазбаев О.Б., Сардаров О.А. Современные тенденции и перспективы развития детско-юношеского туризма в Казахстане // II Международная

научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития туризма». – М., 2018.- С. 111-120.

108 Никитинский Е.С., Смирнов Д.В., Тарасенко Е.И., Шаяхметов А.Г., Шер Р.П., Фомин В.П. Концептуальные подходы к развитию детско-юношеского туризма в Республике Казахстан на 2015 - 2018 гг. // Научно-методический журнал «Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения». - 2015. - №2 (115). - С. 29-67 // https://www.elibrary.ru/ (дата обращения: 23.06.2018).

109 Концептуальные подходы к развитию детско-юношеского туризма в Республике Казахстан, утвержденные совместным приказом Министра образования и науки Республики Казахстан от 02.07.2015 года, №431. Исполняющего обязанности Министра по инвестициям и развития Республики Казахстан от 26.06.2015 года, №719 // http:www.strategy2050.kz. http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 24.01.17).

110 Государственная программа развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2019-2025 годы утверждена постановлением Правительства Республики Казахстан от 31 мая 2019 года, №360 // http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 06.12.2019).

111 Государственная программа развития образования РК на 2011-2020 годы: Указ Президента Республики Казахстан №1118. Астана, Акорда 7 декабря 2010 года. – Астана, 2010 // http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 13.04.2017).

112 Конституция Республики Казахстан (принята на республиканском 244 референдуме 30 августа 1995 года) (с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.02.2011г // http://adilet.zan.kz/ (дата обращения: 13.04.2017).

113 Среднее образование в Казахстане: состояние и перспективы. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2015. – 248 с.

114 С чего начинается Родина: детско-юношеский туризма формирует патриотов – Алматинская область // http://www.inform.kz/ru (дата обращения: 06.06.2017).

115 Сардаров О.А. Опыт работы туристско-палаточных лагерей Енбекшиказахского района Алматинской области // Научно-методический журнал «Соқпақ/Тропинка». - 2018. - №4(75). – С. 44-46.

116 Шипко А.Л. Педагогическая технология А.А. Остапца-Свешникова и современность // https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 11.05.2019).

117 Константинов Ю.С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности учащихся в системе дополнительного образования: дис. ... док. пед. наук. – М., 2003 // http://nauka-pedagogika.com (дата обращения: 25.05.2017).

118 Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 401 с.

119 Харламов И.Ф. Педагогика. - М.: Высшая школа, 1990 // https://ibooks.ru/ (дата обращения: 27.08.2019).

120 Кон И.С. Психология старшеклассника. – М.: Просвещение, 1982. https://dlib.rsl.ru/ (дата обращения: 27.08.2019).

121 Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.

122 Инющева В.П. Краеведение как региональный компонент в образовании // https://solncesvet.ru/ (дата обращения: 10.07.2018).

123 Кузьменко М. Развитие детско-юношеского туризма // Материалы Республиканской научно- теоретической конференции «Сейфуллинские чтения – 9: новый вектор развития высшего образования и науки», посвященная Дню Первого Президента Республики Казахстан. – 2013. – Т. 2, ч.2. – С. 224-226.

124 Тансыкбаев У. Узнай свою землю // Турист. – 1970. – №6. – С. 26.

125 Назарбаев Н.А. Казахстанский путь. - Караганда, 2006. – С. 5.

126 Имангулова Т.В. Перспективы развития туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных учреждениях Республики Казахстан // Научно-методический и информационный журнал. - 2013. - №1(18). - С. 83-87 // https://www.elibrary.ru (дата обращения: 17.10.2017).

127 Васильева Н.А. Массовые туристско-краеведческие мероприятия как средство воспитания у учащихся любви к родному краю // https://p.120-bal.ru/ (дата обращения: 01.02.2019).

128 Болтушкин В.В. Краеведение. - Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2010. - 92 с.

129 Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: КНОРУС, 2016. - 460 с.

130 Бабанский Ю.К. Педагогика. – М.:Просвещение, 1983 // https://e.lanbook.com/ (дата обращения: 10.07.2018).

131 Карасев И.Е. и др. Организация детско-юношеского и молодёжного туризма. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2017. – 92 с.

132 Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. - 365 с. // https://www.studentlibrary.ru/(дата обращения: 12.07.2018).

133 Вигман С.Л. Педагогика в вопросах и ответах, 2006 // https://ibooks.ru/ (дата обращения: 12.07.2018).

134 Веселова Н.Ю. Формирование профессионального самосознания специалистов сферы туризма в процессе педагогической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 161 с.

135 Макогонов А.Н. Научно-методические основы туризма в горно-пустынной местности. - Алматы: КазАСТ, 2014. - 281 с.

136 Байковский Ю.В. Основы спортивной подготовки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). - М.,1996. - С. 79.

137 Годик М.А. Современные системы спортивной подготовки. - М., 1995. – С. 137-194.

138 Михайлов Б.А., Федотова А.А. и др. Физическая подготовка туристов. – М., 1985. – 35 с.

139 Захаров Е.Н., Карасев А.В. и др. Энциклопедия физической подготовки. – М., 1994. – С. 12-25.

140 Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФИС, 1990. – 200 с.

141 Официальный сайт Федерация спортивного туризма Республики Казахстан. // http://fetur.kz/ (дата обращения: 17.11.2016).

142 Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. В поход с классом. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 96 с.

143 Манджиева Г.П. Формирование здорового образа жизни посредством занятиями туризмом // https://infourok.ru (дата обращения: 09.09.2019).

144 Макогонов А.Н. Активные виды туризма. – Алматы: КазАСТ, 2015. - 193 с.

145 Новикова С.С. Педагогические факторы повышения культурной ценности туризма: автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1994. – 24 с.

146 Панасюк Л.В. Ермаков В.А. и другие. Опыт и внедрение основных элементов системного оздоровления на туристском предприятии // Всесоюзная научная конференция «Туризм и здоровье населения». – М., 1989. – С. 47-48.

147 Максименко Л.А. Комплексная система контроля функционального состояния туристов // Всесоюзная научная конференция «Туризм и здоровье населения». – М., 1989. – С. 16.

148 Шебзуков В.Х., Созаруков Ч.И. Об оздоровительных факторах горного туризма // Всесоюзная научная конференция «Туризм и здоровье населения». – М., 1989. – С. 66-67.

149 Shephard B.J. Efficiency of muscular work. Some Clinical Implications // Phys. Ther. – 1975. - Vol. 55, №5. - P. 476-481.

150 Благовещенский В.П., Глазырин Г.Е., Кокарев А.Л. и др. К сердцу Тянь- Шаня. - Алматы, 1998. - 50 с.

151 Уткин В.Л., Александров А.А., Андрюнин М.А. Эффективность соревновательной деятельности в циклических видах спорта. - М.: ГЦОЛИФК, 1982. - 82 с.

152 Agnewic D.J., Carlsson B., Diamant and Saltin B. Oxygen debt, lactate in blood and muscle tissue during maximal exercise in man // Biochemistry of Exercise H. Poortmans ed. - Basel, 1969. - P. 62-65.

153 Стракова Ш., Иржи М. и другие. Избавимся от лишнего веса. - М.: ФиС, 1987.- С. 8-9.

154 Dimri G.P., Maehotra M.S., Sen Gupta J. et al. Alterations in aerobic - anaerobic proportions of metabolism during work in heat // Eur. J. Appl. Phrysiol. – 1980. - Vol. 45, №1. - P. 43-50.

155 Joostle P.H., Strydom N.B. Improved mechanical efficiency derived from heat acclimatization // S. Afr. J. Res. Sports. – 1979. - Vol. 2, №1. - P. 45-53.

156 Kautmann W., Mary H.H., Seiman G., Schitter J.G. Respiratory metabolism and blood gases under exogenous heat load // Med. Welt. – 1963. - Vol. 52. - P. 2693- 2699.

157 Kamon E., Belding H.S. The physiological cost of carrying loads in temperate and hot environments // Hum. Fact. – 1972. - Vol. 15, №2. - P. 153-161.

158 Rulston H.J. Dynamics of the human body during locomotion: the efficiency of walking in normal and amputee subjects. Final Report of Biomechanics laboratory University of Califomja. - San Francisco, 1971. - P. 1264-1271.

159 Williams H.R.T., Daniell-Smith J.H., Gunson H.K. Specificity training for motor skill under physical fatigue // Med. Sci. In Sports. – 1976. - Vol.8, №3. - P. 162-167.

160 Sutton J.R. Hormonal and metabolic responses to exercise in subjects of high and low work capacities // Med. Sci. Sports. – 1978. - Vol. 10, №1. - P. 1-6.

161 Astrand P.O., Rodahl K. Textbook of work physiology. Physiological bases of exercise. - Me. Graw-Hill, 1977. - P. 135-140.

162 Абдикаримова М.Н., Сардаров О.А., Закирьянов Б.К., Макогонов А.Н., Шалабаева Л.И. Туризм мамандарын жоо-ның оқу пәндерін біріктіру арқылы даярлау // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». - 2019. - №4(58). – С. 142-148.

163 Имангулова Т.В., Сардаров О.А., Рузанова Л.С. Словарь – справочник терминов туристского снаряжения: электронное учебное пособие // Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом РК №5144 от 3 сентября 2019 года.

164 Байкова Л.А. Педагогическое мастерство и педагогические технологии: учебное пособие / под ред. Л.К. Гребенкиной, Л.А. Байковой. − 3-е изд., испр. и доп. − М.: Педагогическое общество России, 2000. − 256 с.

165 Сардаров О.А., Рузанова Л.С. Организация и проведение соревнований по спортивному туризму на искусственном рельефе среди учащихся школ // Республиканский научно-методический журнал «География в школах и вузах Казахстана». - 2019. - №1.- С. 65-66.

166 Makogonov A.N., Rassulova S.K., Sardarov O.A. Influense of physical preparedness of tourism on the possibility of loads in mountain areas // Научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». - 2018. - №4. – С. 126-129.

167 Сардаров О.А., Макогонова Т.Н. Оздоровительные эффекты горных походов в зависимости от их продолжительности // Материалы IX Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». – Алматы: КазАСТ, 2019. – С. 297-302.

168 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебное пособие. – Краснодар: Олим.лит., 2015 – Книга 2. – С. 985-989.

169 Golloway S.D.R. Effects of ambient temperature on the capacity to perform prolonged cucle exercise in man // Med. Sci. In Sports. – 1997. - Vol. 29, №3. - P. 1240-1249.

170 Imangulova T., Makogonov A., Kulakhmetova G., Sardarov O. Characterisris of the different models of walking and hiking conditions to optimize

the movement of tourists in the desert // International Journal of Environmental and Science Education. - 2016. - Vol.11, issue 15. – P. 8360-8370.

171 Imangulova T., Makogonov A., Zakiryanov B., Makogonova T. Influence Altitude and Length of Stay in the Mountains of Physical Performance Tourists // International Journal of Environmental and Science Education. - 2016. - Vol.11, issue 14. – P. 7271 - 7277.

172 Kenney L.W. Physiology of sport and exercise. - Champaign: Human Kinetics, 2012. - 612 p.

173 Micheli L.J. Ihe young athlete. - International Olympic Committee, 2009. - P. 385-381.

174 Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

175 Hausswirth C. Recovery for performance in sport. – Champaign: Human Kinetics, 2013. – 282 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІНІҢ
«РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОСЫМША
БІЛІМ БЕРУ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК
ОРТАЛЫҒЫ»
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК
ҚАЗЫНАЛЫҚ КӘСІПОРНЫ

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

22.02.2018ж. № 181
Астана қаласы город Астана

Анықтама

Осы анықтама Қазақ спорт және туризм академиясының «Туризм» факультетінің аға оқытушысы, магистр, ҚР еңбек сіңірген туризм нұсқаушысы Сардаров Осман Агитовичтің 2018 жылғы 21-25 ақпан аралығында балаларға қосымша білім беру ұйымдарының педагогика кадрларына арналған «Балалар-жасөспірімдер туризмі жаттықтырушы-нұсқаушыларының жұмысын ұйымдастыру» республикалық біліктілікті арттыру курсында дәріс оқығанын растайды.

Анықтама талап ету орнына ұсыну үшін беріледі.

Директор **Р. Шер**

0021

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІНІҢ
«РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОСЫМША
БІЛІМ БЕРУ ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК
ОРТАЛЫҒЫ»
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК
ҚАЗЫНАЛЫҚ КӘСІПОРНЫ

010000, Нұр-Сұлтан қаласы,
Кенесары к-сі, 40, офис 1514
тел.: 8 (7172) 64 27 08
2020ж 23.10. № 19

РЕСПУБЛИКАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
КАЗЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

010000, город Нур-Султан
улица Кенесары, 40, офис 1514
тел.: 8 (7172) 64 27 08

Анықтама

Осы анықтама Қазақ спорт және туризм академиясының «Туризм» факультетінің аға оқытушысы, магистр, ҚР еңбек сіңірген туризм нұсқаушысы Сардаров Осман Агитович 2020 жылғы 28-29 қыркүйек аралығында «Менің Отаным - Қазақстан» туристік экспедициялық жасақтардың республикалық слетінің қазылар алқасы құрамында болғанын растайды.

Анықтама талап ету орнына ұсыну үшін беріледі.

Директор **Р. Шер**

002566

ПРИЛОЖЕНИЕ В

«ЕҢБЕКШІҚАЗАҚ АУДАНЫНЫҢ БІЛІМ БӨЛІМІ»МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІНІҢ«ЕҢБЕКШІҚАЗАҚ АУДАНЫНЫҢ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ТУРИСТІК ЖӘНЕ ЭКСКУРСИЯ ОРТАЛЫҒЫ» МЕМЛЕКЕТТІК КОММУНАЛДЫҚ ҚАЗЫНАЛЫҚ КӘСІПОРЫНЫ

040400, Алматы облысы, Еңбекшіқазақ ауданы, Есік қаласы,Туристическая к-сі 1
тел/факс: 8(72775) 7-63-19

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КОММУНАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ И ЭКСКУРСИОННЫЙ ЦЕНТР ЕНБЕКШИКАЗАХСКОГО РАЙОНА» ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ « ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ЕНБЕКШИКАЗАХСКОГО РАЙОНА»

040400, Алматинская область, Енбекшиказахский район, город Есик, ул. Туристическая 1
тел/факс: 8(72775) 7-63-19

Исх.: «17» сентября 2020год 1
№33

Акт

о внедрении результатов научно-исследовательской работы в практику

Мы, ниже подписавшие, ГККП «Детско-юношеский туристический и экскурсионный центр Енбекшиказахского района» директор М. Т. Акаев., педагоги дополнительного образования, руководители кружков по активным видам туризма (горный и пешеходный туризм, туристское многоборье): Сайбусинов Асылбек Сахибекович, Жеткебаев Канат Абайулы, Мырзагали Азамат Талгатулы, Касымов Сарсен Алимжанович составили настоящий акт о внедрении в учебно-тренировочный процесс, результаты комплексных научных исследований по оптимизации двигательной деятельности юных туристов в горной местности и в условиях жаркого климата.

В процессе тестирования юных туристов в естественных условиях природной среды были определены показатели, характеризующие тяжесть нагрузки, физическую работоспособность юных туристов во время пешего передвижения по различному рельефу, в зависимости от массы переносимого груза, скорости ходьбы и температуры воздуха.

На основе результатов исследования, разработана формула расчёта оптимальной массы переносимого груза. Этот метод прошел успешное испытание в процессе походов юных туристов в условиях жаркого климата.

Положительный эффект внедрения заключается в повышении эффективности проведения туристских походов с юными туристами в различных климато-географических условиях, обеспечивающих оздоровительный и стимулирующий эффект.

Руководитель кружка «Пешеходный туризм» Сайбусинов.А.С
Руководитель кружка «Туристское многоборье» Мырзагали.А.Т
Руководитель кружка «Горный туризм» Жеткербаев.К.А
Руководитель кружка «Горный туризм» Касымов.С.А

Директор М.Т.Акаев

«Утверждаю»
Директор ГККП
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения города Текели»
С. К. Жанбырбаев

Акт

о внедрении результатов научно-исследовательской работы в практику

Мы, ниже подписавшие, ГККП «Центр детско-юношеского туризма и краеведения города Текели» директор Жанбырбаев С.К., педагоги дополнительного образования, руководители кружков по активным видам туризма (горный и пешеходный туризм, туристское многоборье): Саржевская Лариса Георгиевна, Испулатов Даулеткельды Зиядаевич, Жуманазаров Азамат Ергалиевич, Белогорцев Алексей Владимирович составили настоящий акт о внедрении в учебно-тренировочный процесс, результаты комплексных научных исследований по оптимизации двигательной деятельности юных туристов в горной местности и в условиях жаркого климата.

В процессе тестирования юных туристов в естественных условиях природной среды были определены показатели, характеризующие тяжесть нагрузки, физическую работоспособность юных туристов во время пешего передвижения по различному рельефу, в зависимости от массы переносимого груза, скорости ходьбы и температуры воздуха.

На основе результатов исследования, разработана формула расчёта оптимальной массы переносимого груза. Этот метод прошел успешное испытание в процессе походов юных туристов в условиях жаркого климата.

Положительный эффект внедрения заключается в повышении эффективности проведения туристских походов с юными туристами в различных климато-географических условиях, обеспечивающих оздоровительный и стимулирующий эффект.

Руководитель кружка «Пешеходный туризм» Саржевская Л. Г.
Руководитель кружка «Туристское многоборье» Испулатов Д.
Руководитель кружка «Горный туризм» Жуманазаров А.Е.
Руководитель кружка «Горный туризм» Белогорцев А.В.

«18» 09 2020 год

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Коммерциялық емес акционерлік қоғамы
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

050022, Алматы қ-сы, Абай д-лы, 85
тел.: 292 37 21, факс: 292 68 05
ИИК Kz078560000000011507 АҚФ АҚ
"ЦентрКредит" Банкы, БИК KCJBKZKX
БИН 010840001890, РНН 600700016358
e-mail: kazsport@inbox.ru
www.kazast.kz

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Некоммерческое акционерное общество
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

050022, г. Алматы, пр. Абая 85
тел.: 292 37 21, факс: 292 68 05
ИИК Kz078560000000011507 в банке АГФ АО
"ЦентрКредит", БИК KCJBKZKX
РНН 600700016358, БИН 010840001890
e-mail: kazsport@inbox.ru
www.kazast.kz

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCES OF RK

THE KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM
050022, Republic of Kazakhstan
Almaty, Abay ave., 85

№03-01-08-903 от 01 10 2020

Акт
внедрения результатов научных исследований в практику учебного процесса Казахской академии спорта и туризма

Мы, ниже подписавшиеся, проректор по учебно-методической работе, кандидат педагогических наук, профессор КазАСТ Нурмаханбетова Д.К., декан факультета туризма, профессор КазАСТ Имангулова Т.В, исполнитель научно-исследовательской работы, старший преподаватель кафедры туризма и сервиса Сардаров О.А., составили настоящий акт о внедрении в образовательный процесс Казахскаой академии спорта и туризма учебной программы «Детско-юношеский туризм» в рамках траектории обучения «Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм».

Структура учебной программы «Дестко-юношеский туризм» разработана автором на основе принципа непрерывного учебного процесса, требований дидактики и логики изучаемого материала.

Освоение студентами учебной программы осуществляется путём рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных и практических занятий, самостоятельной работой, с использованием различных информационных технологий. В процессе обучения студенты выполняют нормативные требования по категорийным и некатегорийным походам по видам туризма, приобретают практические навыки и умения, организуют и проводят походы с различными возрастными группами, что позволяет им получить дополнительную квалификацию – «Инструктор туризма» и работать в сфере детско-юношеского туризма.

к.п.н., доцент,
проректор по учебно-
методической работе Д.К. Нурмаханбетова

00020

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА
THE KAZAKH ACADEMY OF SPORTS AND TOURISM

ФАКУЛЬТЕТ ТУРИЗМА

Кафедра туризма и сервиса

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
_____
к.п.н., доцент Нукмуханбетова Д.К.
«_____2019 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (СИЛЛАБУС)

по дисциплине: **«Детско-юношеский туризм»**
обучающихся по ОП: **5В090200 – «Туризм»**
модуль дисциплины: **Модуль экскурсоведения и детско-юношеского туризма**
код дисциплины: **DYT 3304**
форма обучения: **очная**
количество кредитов: **3**
курс: **3**
семестр: **6**
всего часов: **90**
из них аудиторных: **30**
лекций: **15**
практических: **15**
СРСП: **15**
СРС: **45**

Алматы, 2019

ИНФОРМАЦИЯ О ДИСЦИПЛИНЕ

Цель дисциплины: Познакомить студентов с работой в детских учреждениях дополнительного образования, дворовых туристских клубах, станциях, центрах, домах школьников по видам туризма.

Краткое содержание дисциплины: Дисциплина раскрывает вопросы методики составления различные виды туров с всесторонней подготовкой руководителя (инструктора) и участников туристского похода с учетом возрастных категорий (дети, юноши, взрослые и др.), подбором необходимого снаряжения, оборудования и продуктов питания, регистрацией туристского маршрута и сопровождением туристской группы на туристском маршруте с реализацией принципов безопасности, физического, морально-психологического самосовершенствования и развитием технического и тактического мастерства по активным видам туризма, а также элементов анимационной деятельности в условиях детско-оздоровительных организациях, с учетом специалистов данного направления.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуль 1. Основы теории детско-юношеского туризма

Введение. Цели и задачи. Обзор литературы. История и характеристики развития детско-юношеского туризма. Первые педагоги-просветители по туристским занятиям. Российские и советские педагоги просветители. Казахские первые просветители. Основные функции детско-юношеского туризма. Обучение на туристской тропе, оздоровление через туризм, туризм и профессиональная ориентация, Социальная адаптация средствами туризма, воспитание в туристском походе. Нормативно-правовые документы по детско-юношескому туризму.

Модуль 2. Основы практической работы в детско-юношеском туризме

Организация детских многодневных, некатегорийных походов. Возрастные особенности детского организма. Организация соревнований, слетов и конкурсов. Организация сезонных детских палаточных лагерей. Краеведческая, исследовательская и экологическая работа в ДЮТ. Дворовые и другие туристские клубы, клубы при дворцах школьников. Внеклассное занятие детей в секциях краеведения, туризма и экскурсоведения. Общественное движение «Моя Родина – Казахстан» и «Атамекен». На примере Западно-Казахстанской области сохранение детских туристских станций. Походы по местам славы и экскурсии как средство патриотического воспитания. Музеи, площади, парки а также памятники истории как средства воспитания и другое.

Модуль 3. Система образования в детско-юношеском туризме

Квалификация организаторов детского и юношеского туризма. Детско-юношеский туризм, в учреждениях дополнительного образования (туристские общественные объединения, организации, клубы). Патриотическое воспитание в детско-юношеском туризме. Развитие системы детско-юношеского туризма РК. Система подготовки кадров в сфере детско-юношеского туризма. Квалификация организаторов детско-юношеского туризма. Восстановление и развитие детских туристских станций, станций натуралистов и т.д.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Результаты обучения	Планируемые результаты обучения
изучить определять выбирать цитировать описывать	- этапы истории развития детско-юношеского туризма; - основные понятия, типы, виды и формы туризма; - основные функции детско-юношеского туризма; - нормативно-правовую базу детско-юношеского туризма; - формы туристско-краеведческой деятельности; - возрастные особенности детского организма; - начальную туристско-краеведческую подготовку; - правила организации детских палаточных лагерей. - санитарно-эпидемиологические требования к летним детским лагерям; - методики адаптации и реабилитации территории, районы с благоприятными климатическими; - анимационные технологии и требования, предъявляемые к руководителям и участникам походов и т.д.
использовать практиковать проводить формировать оказывать разрешать наблюдать	- маршруты по активным видам туризма (категорийные и некатегорийные маршруты); - картографическая подготовка и ориентирование: - оптимизация двигательной деятельности - методика развития физических качеств туриста; - краеведческая и экологическая подготовка: - первая медицинская помощь.
планировать организовывать сопровождать обеспечивать проектировать выпускать составлять	- маршруты активными видами передвижения (категорийные и некатегорийные маршруты); - туристскую экскурсионную группу; - туристские походы, слеты и соревнования по спортивным видам туризма; - мероприятия по развитию интеллектуальных и творческих способностей, профориентации, пропаганды здорового образа жизни; - детские палаточные лагеря. - безопасность во время проведения туристских походов, слетов и соревнований - усилия для соблюдения детьми и юношеством требований безопасности, правил поведения, совместимого с традициями и культурными обычаями страны (места) пребывания, а также правил охраны памятников культуры и истории и т.д.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

АКТ

внедрения учебных пособий в образовательный процесс

«СОГЛАСОВАНО»
Проректор по учебно-
методической работе,
к.п.н., доцент
_____ Д.К. Нурмуханбетова
«02» октября 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор КАСТ
_____ Закирьянов Б.К.
«02» октября 2019 г.

АКТ

Внедрения учебных пособий по образовательной программе «Туризм» в учебный процесс кафедры туризма и сервиса Казахской академии спорта и туризма на 2019-2020 учебный год.

Мы, нижеподписавшиеся, составили акт о том, что в учебном процессе факультета «Туризм» по уровням обучения (бакалавриат, магистратура, докторантура) в 2018 году прошло апробацию, а в 2019 году было внедрено в учебный процесс факультета «Туризм» электронное учебное пособие **«Словарь – справочник терминов туристского снаряжения»**.

Авторы: *Имангулова Т.В.*, к.п.н., ассоциированный профессор кафедры туризма и сервиса; *Сардаров О.А.* докторант специальности 6D090200-«Туризм», магистр, старший преподаватель кафедры туризма и сервиса; *Рузанова Л. С.*

№	Предложения, формы внедрения и краткая характеристика	Научная новизна, рекомендации по дальнейшему использованию учебного пособия в образовательном процессе	Эффект внедрения
1	Внедрить в учебный процесс кафедры туризма и сервиса с 2019 года электронное учебное пособие «**Словарь – справочник терминов туристского снаряжения**». Авторы: Имангулова Т.В., к.п.н., ассоциированный профессор кафедры туризма и сервиса; Сардаров О.А. докторант специальности 6D090200-«Туризм», магистр, старший преподаватель кафедры туризма и сервиса; Рузанова Л. С. В учебном пособии «Словарь – справочник терминов туристского снаряжения» дается обзор современного индивидуального, группового и специализированного туристского снаряжения и оборудования. Приведены основные характеристики современных материалов, используемых при изготовлении туристского снаряжения. Рассмотрены конструкция и принцип действия основных видов туристского снаряжения и предложены рекомендации по его применению и техническому обслуживанию.	В словаре все термины, понятия и определения описаны в доступной форме и расположены по алфавиту. При отборе были приняты во внимания практические потребности сферы направления спортивных видов туризма. Каждый термин направляет на раскрытие основной терминологии в данной области. Без знания терминов, понятий и определений будущие специалисты не смогут дать представление о специфики работы с туристским снаряжением. Предлагаемое учебное пособие «Словарь – справочник терминов туристского снаряжения» предназначен для студентов, магистрантов, докторантов и преподавателей системы профессионального туристского образования, организаторам туристско-краеведческой работы, учреждениям дополнительного образования, работников туристских фирм, управленческого персонала, специалистов смежных с туриндустрией областей, а также всех интересующихся	Любое мероприятие, поход, организация туристских лагерей или отдых на природе требует основательной подготовки. Правильный выбор туристского снаряжения залог успешного пребывания на природе. Учебное пособие «Словарь – справочник терминов туристского снаряжения» поможет разобраться во всех новинках туристского снаряжения, как для новичка, так и для опытного туриста. При использовании данного учебного пособия студенты, магистранты и докторанты совершенствуют знания и приобретают практические умения для будущей профессиональной деятельности.

Авторы: Т.В. Имангулова
к.п.н., ассоциированный профессор
О.А. Сардаров докторант специальности
6D090200 «Туризм»
Л.С. Рузанова

Организации внедрения электронного учебного пособия: Казахская академия спорта и туризма, факультет туризма, кафедра туризма и сервиса.

И.о. зав.кафедрой туризма и сервиса Абдикаримова М.Н.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ВНЕСЕНИИ СВЕДЕНИЙ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ПРАВ НА ОБЪЕКТЫ, ОХРАНЯЕМЫЕ АВТОРСКИМ ПРАВОМ

№ 5144 от «3» сентября 2019 года

Фамилия, имя, отчество, (если оно указано в документе, удостоверяющем личность) автора (ов):
ИМАНГУЛОВА ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВНА, САРДАРОВ ОСМАН АГИТОВИЧ, РУЗАНОВА ЛИАНА СЕРГЕЕВНА

Вид объекта авторского права: **программа для ЭВМ**

Название объекта: **Электронное учебное пособие «Словарь – справочник терминов туристского снаряжения»**

Дата создания объекта: **28.08.2019**

Қазақстан Республикасының төрт тілдегі www.kazpatent.kz сайтының "Авторлық құқық" бөлімінде тексеруге болады https://copyright.kazpatent.kz

Подлинность документа возможно проверить на сайте kazpatent.kz в разделе «Авторское право» https://copyright.kazpatent.kz

Подписано ЭЦП

Осланов Е.К.