

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

городского Совета депутатов трудящихся (с 1977 г. – Совета народных депутатов) Алтайского края. – 1990. – 4 авг. – С. 3.

4. Все для пассажиров // Западносибирский железнодорожник. – 1969. – 19 апр. – С. 2 / 100-летию со дня рождения В. И. Ленина посвящается.

5. ГБУНО ГАНО. Ф. Р-1695. Оп. 23. Д. 33. Л. 239.

6. ГБУНО ГАНО. Ф. Р-1695. Оп. 23. Д. 49. Л. 168.

7. Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области «Государственный архив Новосибирской области» (далее: ГБУНО ГАНО). Ф. Р-1695. Оп. 23. Д. 110. Л. 22.

8. Краевое государственное учреждение «Государственный архив Алтайского края». Ф. П-1. Оп. 127. Д. 529. Л. 7.

9. Областное государственное казённое учреждение «Центр документации новейшей истории Томской области» (далее: ОГКУ ЦДНИТО). Ф. П-607. Оп. 1. Д. 3803. Л. 3.

10. ОГКУ ЦДНИТО. Ф. П-1142. Оп. 6. Д. 19. Л. 11.

11. Опыт люблинцев – всем предприятиям [Передовая] // Железнодорожный транспорт. – 1973. – № 9. – С. 4.

АЛЬПИНИЗМ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ АКТИВНОГО ОТДЫХА МОЛОДЕЖИ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Негоденко Е.С., Карвунис Ю.А. *(Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

Последнее время в молодежной среде города Томска мы можем наблюдать положительную тенденцию увеличения интереса к активным формам отдыха. Среди наиболее перспективных видов, получающих заметное развитие можно выделить альпинизм. Альпинизм всегда привлекал молодое поколение своим экстремальным романтизмом. Философский характер данного вида активности, которая способствует восстановлению не только физических, но и духовных сил человека, можно выразить словами, известного писателя-путешественника Герберта Тихи: «Я не альпинист в строгом смысле этого слова. Горы, хотя я их очень люблю, не являются для меня самоцелью, когда я могу показать свою техническую подготовленность и физические данные, а только частью того большого мира, где я так хорошо себя чувствую. Я люблю вершины, как отдельного человека, как равнозначные части большого целого» [5]. В более широком смысле определение этого традиционного для спортивного и экстремального туризма термина выглядит следующим образом: **альпинизм** (от Альпы) - вид спорта, восхождения на труднодоступные горные вершины. В понятие часто включают и высокогорный туризм [3].

В своей работе мы рассматриваем альпинизм как одну из наиболее перспективных форм активного отдыха населения города Томска, и в частности его молодежной составляющей.

На территории Российской Федерации развитием альпинизма, проведением чемпионатов по альпинизму, организацией и содействием в проведении горных экспедиций и восхождений, проведением учебно-тренировочных сборов занимается ФАР – Федерация Альпинизма России. В программе целей федерации стоит подготовка кадров, взаимодействие с региональными федерациями и клубами членами федерации для развития массового альпинизма, развитие и поддержка спортивного альпинизма и его дисциплин. Так же федерация осуществляет содействие становлению и развитию системы прикладной горной подготовки военнослужащих и сотрудников специальных подразделений, активное и последовательное формирование в альпинистском сообществе культуры безопасного поведения в горах. Значимое место в работе организации уделяется сохранению природы гор и развитию инфраструктуры в горах, позиционирование альпинизма как современного и востребованного вида спорта и активного отдыха, реализация проектов и соревнований разного уровня.

Альпинистские сборы и горные школы, организованные региональными федерациями альпинизма и непосредственно ФАР проводятся повсеместно. Участвуя в подобных мероприятиях, молодые люди имеют возможность получить спортивный разряд, пройти скальные занятия на естественном рельефе и совершить восхождения, соотносимые своей подготовке и умениям. Примерами подобных мероприятий являются: проект "Школа Альпинизма" Клуба «7 вершин» в школе альпинизма в Санкт - Петербурге. В перспективах данного мероприятия восхождения на технические вершины, например, такие как Маттерхорн или Амадаблам, реализация экспедиций на высочайшие вершины континентов, такие как Аконкагуа, Охос дель Саладо, Мак Кинли. Еще одним примером может служить Альпинистское учебно-тренировочное мероприятие «New Ала-Арча» в районе ущелья Ала-Арча (Кыргызский хребет) под руководством Заслуженного мастера спорта Грекова Д.М. Данное мероприятие уже зарегистрировано в Федерации Альпинизма и скалолазания РФ. Также данными организациями предлагаются летние и зимние смены с продолжительностью от 12 до 21 дня. Программы делятся по опыту соискателя. Территория, которая совсем недавно вошла в состав РФ, уже активизировала свои ресурсы и направила в конструктивное русло. В октябре 2014г. пройдут осенние Альпсборы в Крыму (Судак, Черное море). Организатором здесь выступает Уральский высокогорный клуб.

Для желающих сделать альпинизм постоянным делом учреждена АНО ДПО «ВГШ» - Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Высшая горная школа» (INO "RMHS" Independent noncommercial organization "Russian Mountain Higher School") под руководством ФАР в 2006 году. Направления деятельности Высшей горной школы: подготовка специалистов к деятельности в горной местности, подготовка военнослужащих и сотрудников спецподразделений к действиям в горах. А также специализированные образовательные программы, молодежные альпинистские лагеря, аутдор-образование для детей и подростков,

формирование личных качеств управленческих кадров в альпинизме (Accelerated Mountain Climbing), экспертное и консалтинговое сопровождение проектов, реализуемых в горной местности, научно-исследовательская деятельность. Кроме того существует Центральная Школа Инструкторов Альпинизма, которая занимается подготовкой кадров для инструктирования, сопровождения восхождений разных категорий спортсменов и туристов.

Альпинизм включает в себя несколько подвидов, утвержденных ФАР. Они являются официальными соревновательными дисциплинами, в которых проводятся чемпионаты и соревнования разных уровней.

Виды и подвиды альпинизма

Ледолазание. - вид, в котором спортсмены преодолевают крутые ледовые склоны с помощью специального снаряжения. Ледовые склоны могут быть естественного происхождения: замерзшими водопадами, большими сосульками; или искусственно создаваемыми ледовыми сооружениями. Подвидом, относимым к ледолазанию является *драй-тулинг* - лазание по неледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования.

Фрирайд (сноубординг) - катание в горах и по пересеченной местности. В России данный вид начал активно развиваться с 2001 года, но на сегодняшний день получил распространение только в больших городах. Действующие команды Pruzini Izz Ada (Пружины) из Москвы во главе с Алексеем Потаповым и Grass Boards Family (GBF) из Екатеринбурга во главе с Павлом Дунаевым. В 2011 году зимой горнолыжные курорты - Домбай, Красная Поляна и Приэльбрусье - приняли Кубок России по фрирайду Alpindustria Freeride Cup [2].

Ски-альпинизм - вид спорта и активного отдыха, сочетающий горные лыжи и альпинизм. Ски-альпинизм предполагает прохождение маршрута в горах с подъёмом на лыжах и/или пешком с лыжами и спуском на лыжах без трассы (фрирайд). В настоящее время проводятся соревнования различного уровня по ски-альпинизму: международные, национальные, региональные. При Федерации альпинизма России создана специальная комиссия по ски-альпинизму, который осуществляет организационное руководство по развитию данного спорта в России. Главные старты сезона 2013-2014 по ски-альпинизму - чемпионат России и чемпионат Азии проходили на Камчатке.

Скайраннинг. Представляет собой способ передвижения в горной местности на высоте выше двух тысяч метров над уровнем моря по рельефу. Одним из наиболее значимых достижений в этом направлении является мировой рекорд в скоростном восхождении на высочайшую точку Европы - Западную вершину Эльбруса. Его установил 24 августа 2014 года, российский спортсмен Виталий Шкель. Также Виталием установлен абсолютный рекорд скоростного восхождения вверх - вниз: 4ч 39мин 17сек [3].

Основными особенностями альпинизма, соединившего в себе спорт и туризм, являются:

-*погодные и природные факторы*, такие как горный рельеф и связанные с ним опасности (лавины, камнепады, ледники, сели, горные реки) ;

-длительное пребывание в горах, влекущее смену питания и водно-солевого (питьевого) режима; частые адаптации к сменам высот;

-тяжелые физические нагрузки;

-климатические и метеорологические особенности, такие как: пониженное атмосферное давление, пониженное парциальное давление кислорода, влажность, резко-континентальный климат. А также повышенная солнечная и космическая радиация, высокая ионизация воздуха, ультрафиолетовое облучение (УФО), ветер, мороз, темнота, дождь и снегопад, туман, гроза [4].

В нашем молодежном городе имеются значительные предпосылки для развития этого вида активного туризма. Заниматься альпинизмом в Томске можно в спортивных клубах, таких как: Такт Туристско-Альпинистский клуб ТУСУРА, Альпклуб ТГУ, Альтус турклуб СГМУ, Амазонки - турклуб ТПУ, Ариадна - молодежный спортклуб ТПУ, Берендеи турклуб ТГУ, Детский альпинизм и ледолазание под руководством Елены Темеревой, Турклуб Арба, ДДЮ Кедр. В 2014 году под организацией Федерации альпинизма и скалолазания Томской области был проведен Межрегиональный 14-й Альп-Арт Фестиваль, посвященный Дню Независимости России и 70-летию Томской области [1]. Программа стартовала в г.Томске, далее гости фестиваля отправились в долину ущелья Актру, республика Алтай. Событие имело крупные масштабы, были приглашены барды, композиторы и др. знаменитые деятели искусства. Основываясь на масштабности этого события и значительного интереса, проявленного молодыми людьми, логично заключить, что данный вид спорта и туризма широко востребован в Томской области. В сентябре 2014 года томичи Иван Темерев (команда Arc'teryx в России) и Федор Копытов, члеты Томской федерации альпинизма приняли участие на международном 12-часовом скальном марафоне в Испании, став чемпионами России. Спрос на данный вид спортивного туризма неуклонно растет, Томская область готовит и выпускает разрядников, чемпионов России и международного класса. Продвижением альпинизма в г.Томске и постоянным участником различных соревнований, организатором скальных, ледовых соревнований и связок на естественном и искусственном рельефе является член ТФА, Темерев И.М. Информация о горных школах, школах инструкторов, соревнованиях и связках находится в свободном доступе в сети интернет, любой желающий даже с минимальным опытом может стать участником и выполнить разряд, научиться базовым навыкам прохождения горной и скальной местности, навыкам спасения в горах, расширить свой кругозор и закалить здоровье и дух.

Несмотря на энтузиазм спортсменов и соискателей альпинизма, их готовность развивать дисциплину, существует ряд проблем, значительно препятствующих этому. В первую очередь, это слабая инфраструктура в виде малого количества скалодромов, и, как следствие, их постоянной занятости. В зимний период при невозможности тренироваться на естественном рельефе в г.Томске не организовывается ледовая трасса. Только в 2013 году силами

членов ТФА на стадионе «Победа» был сооружен ледодром, на котором стало возможно проводить соревнования в разных классах и возрастных группах. Это свидетельствует о том, что отсутствие содействия административных учреждений и финансирования тормозит пропаганду и развитие спорта и здорового образа жизни, данной дисциплины в целом, талантливые спортсмены альпинисты не получают возможности в полной мере реализовать себя. Мультизадачность альпинизма для молодых и активных людей дает право этой дисциплине на рост и процветание, и нам хочется верить, что горы будут ближе.

Список литературы:

1. Блог Андрея Енина [Электронный ресурс] URL: <http://www.mountainboard.ru/> (дата обращения 28.09.2014)
2. Морис Эрцог Аннапурна М.: Армада-пресс, Москва, 2002. 287с.
3. Официальный сайт Ассоциации скайраннинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://skyrace.ru/news/russia/n469/> (дата обращения 28.09.2014)
4. Официальный сайт Федерации альпинизма и скалолазания Томской области [Электронный ресурс]. URL: <http://aktru.tsu.ru/event> (дата обращения 28.09.2014)
5. Тихи Герберт Чо-Ойю – милость богов. М.: Физкультура и спорт, 1960.149с.

Статья подготовлена в рамках выполнения проекта государственного задания "Прикладная гуманитаристика: актуализация практически ориентированных подходов в исследовании культуры", код проекта 2111.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Петрачева И.В. (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва)

Для организации активного отдыха населения используются средства физкультурно-рекреационной деятельности. Одним из наиболее значимых показателей здорового образа жизни семьи является уровень ее двигательной активности и в настоящее время этот уровень не соответствует показателям занимающихся физическими упражнениями даже в фитнес клубах [1,3].

Целесообразна организация активного семейного отдыха средствами физкультурно-рекреационной деятельности на базе этих клубов. Наше исследование посвящено выявлению основных направлений социально-педагогической работы фитнес клубов, направленных на воспитание детей и подростков и обеспечивающих взаимосвязи семьи и тренеров. Среди основных функциональных направлений работы важное место занимает воспитательная деятельность в организации совместного досуга детей и родителей. Работа фитнес клубов с родителями имеет целью создание родительского коллектива