

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

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

Томск, 15-16 ноября 2012 года

гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств. В одном занятии могут выполняться упражнения для воспитания силы мышц пояса верхних конечностей (на гимнастических снарядах), гибкости (система стретчинг).

2. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что включение комплекса упражнений для развития силовых способностей в программу занятий на отделении спортивно-оздоровительного туризма повышает эффективность физической подготовки студентов.

Список литературы:

1. Лекция. Основы туристской подготовки и тренировки [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/sport/00043883_0.html – 2012.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-Пресс, 2002. 240 с.
3. Силовые способности и методы их развития в физической культуре и спорте – Библиотека ФФК [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://gos.ucoz.ru/news/2008-06-14-13> – 2012.
4. Тренировка туриста [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/sci/tourism/25> – 2012.
5. Физическая подготовка туриста. Курсовая работа [Электронный ресурс]: – Режим доступа <http://referat.niv.ru/referat/040/04000024.htm> – 2012.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 420 с.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ

Аюпов Р.Ф., Ложкина М.Б. *(Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск)*

Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих общетуристические и специфические для велотуризма объекты экскурсионного характера. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой, маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту. Главные отличия таких велопоходов от спортивного велотуризма, ориентированного на получение спортивных разрядов и званий – отказ от преднамеренного усложнения маршрута, деления походов на категории сложности и совмещение спортивной составляющей похода с осмотром культурных и природных достопримечательностей. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов.[1]

Велотуризм подразумевает два вида путешествий – велотуры и велопоходы. Велотур более лёгкий вариант. В этом случае любой человек, даже не очень приспособленный к походным условиям, может отправиться в путь. Все участники велотура едут без поклажи, которая находится в сопровождающей их машине. Питание и ночёвки организованы вполне цивилизованно - в гостиницах или коттеджах с кафе и ресторанами. Более экстремальный вид велотуризма - велопоход. В этом случае физическая нагрузка на участников возрастает, а комфорт, в бытовом смысле, уменьшается. Но, выбрав этот вариант, велотуристы могут попасть в такие места, куда никакой автомобиль не проедет. Только в велопоходе можно испытать ощущение приключений, посидеть у костра, испытать себя.

Важным условием успешного велопохода является правильный подбор команды единомышленников. Лучше, если это будут друзья или очень хорошо знакомые люди, понимающие друг друга. Очень важно выбрать оптимальный маршрут, такой, чтобы по пути следования были удобные места для привалов, достаточно хорошее дорожное покрытие. Не следует прокладывать путь таким образом, чтобы большие расстояния пришлось бы проезжать по оживлённым автотрассам. Лучше всего, если это будут грунтовые просёлочные дороги, достаточно спокойные автодороги с асфальтовым покрытием или просто хорошо наезженные без покрытия. Места, по которым Вы собираетесь путешествовать должны быть интересными, а окружающая природа радовать глаз. Длительность велопохода выбирается в соответствии с физической подготовкой участников. Это может быть путешествие, особенно для начинающих велотуристов, рассчитанное только на выходные дни или праздники.

Велотуристы не должны забывать о своей безопасности во время путешествия, так как велосипед это транспортное средство и, поэтому, может являться источником определённой опасности. Прежде всего, нужно проверить состояние своего велосипеда, исключить все его неисправности, смазать и отрегулировать оборудование велосипеда. Одежда велотуриста должна быть яркой и хорошо заметной для водителей автотранспорта, в случае, если придётся часть пути преодолевать по автомагистрали. Голова, руки, ноги должны быть защищены специальной экипировкой. Обязательно имейте при себе средства для оказания первой медицинской помощи - бинты, йод, перекись водорода, лейкопластырь, а чтобы во время похода Вам не портили настроение комары и мошки - специальные спреи и мази.[2]

Велотуры разнятся между собой услугами, предоставляемыми клиенту, местностью, на которой они проходят, категорией сложности и пр. Но все они имеют общую схему, или скажем, основные услуги, на которых, дальше, уже строятся услуги дополнительные.

Основной принцип тура состоит в том, что организатор берет на себя заботу об организации и проведении велосипедного тура по заказу участника

(этого тура). Этот заказ может быть индивидуальным, а может быть групповым (массовым).

Велосипедный тур состоит из маршрута, по которому будет идти группа и набором услуг, которые организатор предоставляет туристу. Этот набор может быть разным, и соответственно чем больше количество услуг может предложить организатор тура, тем выше вероятность, что он сможет удовлетворить потребности практически каждого туриста.[3]

Маршрут

Это заранее подготовленный и проверенный организатором. То, что есть на карте и есть на самом деле. Особенно если маршрут проходит по горной или лесистой местности. Одно дело суметь сориентироваться на незнакомой территории и уметь правильно повернуть на очередном лесном перекрестке, а другое дело знать и быть информированным о таких сюрпризах, как проведение учений какими-нибудь военными, введение пожароопасного периода в лесах, знать местное законодательство и традиции, четко знать границы заповедных территорий и пути их обхода. К тому же, организатор обязан иметь «запасные» стоянки для группы, если вдруг не получилось дойти до основной (поломка велосипеда, травма или усталость одного из участников), уметь изменить маршрут, если вдруг «ухудшились» погодные условия или группа оказалась недостаточно подготовленной для данного маршрута.

Велоинструктор

Это человек, который поведет группу по маршруту. Этот человек должен уметь ориентироваться на маршруте и иметь все необходимые качества, описанные выше. Ведь именно он является «лицом» организатора и именно на его плечи ложится забота о группе во время проведения тура. Этот человек должен уметь справляться как со штатными ситуациями, так и уметь решать нестандартные задачи (например, пересох родник, в котором должны пополнить запас воды, группу застал ураган в дороге, поломался велосипед в горах, нужно вызвать спасателей при отсутствии связи и прочее)

Перевоз груза: «автономка» или машина сопровождения?

«Автономка» – это вид велотура, в котором участник перевозит сам все свои вещи в велосипедной сумке, закрепленной на багажнике своего велосипеда.

Тур с машиной сопровождения: за группой закреплен автомобиль, который следует за участниками тура и перевозит их вещи.

Нельзя однозначно сказать, что тот или иной вид велотура однозначно лучше или хуже другого. У каждого из них есть свои преимущества и недостатки. Разберем их.

Преимущества «автономки» состоят в том, что этот вид тура более мобилен и может проходить по маршрутам, доступным только пешеходному туристу. В данном случае не обязательно привязываться к дорогам, по которым будет идти машина сопровождения, и соответственно можно увидеть те уголки природы, куда еще мало добирается человек из современной цивилизации. А

есть места, куда просто не дойдет никакая машина сопровождения (Карпаты, Алтай, Кавказ). Недостатки «автономки» состоят в том, что весь свой скарб приходится везти самому. При этом нужно иметь соответствующую физическую подготовку и тщательно «фильтровать» и уменьшать свой багаж перед отправлением в поход. Так же, «автономка» ухудшает шансы на быструю госпитализацию в ненаселенной местности, если с туристом случился несчастный случай или обострилось хроническое заболевание.

Соответственно, недостатки «автономки» есть преимущества тура с машиной сопровождения и наоборот. К плюсам данного тура можно еще добавить тот случай, если турист не рассчитал свои силы и на полпути оказался физически не пригоден для дальнейшего продвижения по маршруту в заданном группой ритме движения – он может какое-то время продолжать свой дальнейший путь в машине сопровождения, пока не восстановит свои силы и не сможет самостоятельно двигаться по маршруту на велосипеде.

Питание.

Организация питания может быть поставлена несколькими способами. Если велотур проходит через населенные пункты, то у организатора есть возможность заранее договориться с точками общественного питания (кафе, столовые, частные пансионаты) и забронировать питание на маршруте в определенных местах. Если же маршрут велотура не привязан к населенным пунктам и идет по «диким» местам, то питание в таком туре организует повар (или инструктор/водитель по совместительству). В этом случае приготовлением пищи занимается обученный человек, у которого и каша на костре не пригорит, и борщ получится вкуснее, чем на плите! В некоммерческом же велотуре питанию в походе не уделяют должного внимания и в готовке принимают участие все туристы по очереди или сообща. А кто не умел этого делать, тот учится в процессе! И если ты нормально не подкрепился, то, как же потом крутить педали целый день?

Ночлег.

Может быть организован в палаточном городке, если маршрут лежит по ненаселенным местам, а может быть организован в специализированных гостиницах, турбазах и даже веломотелях. Это зависит от потребностей туристов и возможностей того региона, в котором проводится велотур. Кто-то не может спать в палатке, а кто-то наоборот, хотел бы отдохнуть от благ цивилизации. Преимущества и недостатки тут свои у каждого, но так же многое зависит от возможности сочетать интересный маршрут с благами цивилизации. Ведь многие едут в велотур именно для того, чтобы побыть наедине с собой и природой, и отдохнуть от техногенности нашего современного быта.

Дополнительные услуги:

Прокат снаряжения (от велосипеда до палатки или рюкзака). Кто-то не хотел бы тащить с собой в поезде (самолете) много багажа (турснаряжения), и готов арендовать его у организатора. А у кого-то просто нет необходимого снаряжения, и он не планирует его часто использовать, чтобы иметь в

собственности (снаряжение), поэтому для такого человека удобнее всего арендовать недостающее на время похода. Если организатор предоставляет такую услугу, то это ему только в плюс.

Услуги гида-экскурсовода – эти услуги берет на себя специалист в области истории, краеведения и культуры той местности, по которой проходит маршрут. Их так же может выполнять и велоинструктор (при наличии у него подобного кругозора знаний).

Услуги переводчика, если это необходимо.

Организация встречи в аэропорту/ж.д. вокзале, услуги трансфера к месту начала тура (и после его окончания), расселение участников до начала тура или после его завершения, помощь в приобретении проездных билетов и т.д.[4]

Список литературы:

1. Булгаков А.А., Бухвальд Е. Велосипедный туризм. М., 1998. 373 с.
2. Власов А.А. Велосипедный туризм. М., 1954. 243 с.
3. Медовый В.В. Методические рекомендации по организации плановых велосипедных маршрутов. М. 1988, 43 с.
4. Пергаменщик Л.А. Список Робинзона. СПб.: Аврора, 2002. 193 с.

БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ – ХАРАКТЕРИСТИКА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Войнич А.Н., Дьякова Е.Ю. (*Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск*)

Санаторно-курортное лечение в Российской Федерации основано на применении природных лечебных ресурсов в сочетании с физиотерапевтическими и медикаментозными методами, причем природным ресурсам отводится главенствующая роль. К природным лечебным ресурсам относятся ландшафты, биоклимат и гидроминеральные ресурсы (минеральные воды и лечебные грязи). Федеральный закон "О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах", принятый Государственной Думой 27 января 1995 года, даёт следующее определение природным лечебным ресурсам: минеральные воды, лечебные грязи, рапа лиманов и озер, лечебный климат, другие природные объекты и условия, используемые для лечения и профилактики заболеваний и организации отдыха. Лечебные свойства природных объектов и условий устанавливаются на основании научных исследований, многолетней практики и утверждаются федеральным органом исполнительной власти, ведающим вопросами здравоохранения. Природные лечебные ресурсы активно изучались по всей территории страны в течение почти трех столетий, была разработана научно-обоснованная технология их эксплуатации и охраны [7].

Бальнеология – (от лат. *balneum* – баня, купание и *logos* – наука), раздел медицинской науки, изучающий происхождение и физико-химического