

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВА-  
ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
( Н И У « Б е л Г У » )**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра теории и методики физической культуры**

**РАЗРАБОТКА ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ ДЛЯ ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающейся по направлению подготовки  
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)  
магистерская программа «Физическая реабилитация»  
очной формы обучения группы 02011707  
Архиповой Любови Михайловны

Научный руководитель  
к.п.н. Рыльский С.В.

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	<b>8</b>
1.1 Туризм и его виды .....	10
1.2 Климатогеографические возможности Белгородской области .....	18
1.3 Положительное влияние туризма на людей с ограниченными воз- можностями здоровья .....	22
1.4 Характеристика нозологических групп потенциальных участников туристских походов .....	29
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	<b>39</b>
2.1 Организация исследования .....	39
2.2 Методы исследования .....	39
<b>ГЛАВА 3. ПОСТРОЕНИЕ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ ВЫ- ХОДНОГО ДНЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯ- МИ ЗДОРОВЬЯ</b> .....	<b>44</b>
3.1 Правила разработки походов выходного дня для лиц с ограничен- ными возможностями здоровья .....	44
3.2 Результаты тестирования функционального состояния, самочув- ствия, активности и настроения лиц с ограниченными возможностями здоро- вья до и после похода выходного дня .....	48
3.3 Туристские маршруты Белгородской области для лиц с ограничен- ными возможностями здоровья .....	53
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	<b>63</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	<b>64</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>65</b>

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность темы исследования.* Для людей с ограниченными возможностями здоровья большой проблемой является двигательный режим. Люди пожилого возраста и колясочники без посторонней помощи не могут покинуть свой дом. Так же стоит проблема доступности оборудованных объектов общественного пользования (жилые дома, больницы, парки, дома творчества) пандусами, кнопками вызова персонала, широкими проходами и др. По многим причинам инвалиды с проблемами опорно-двигательного аппарата заключены в своих домах и выход на свежий воздух для них очень труднодоступен.

Находясь запертым в четырех стенах, люди с ОВЗ все больше и больше начинают замыкаться в себе, наедине со своими мыслями они считают, что никому не нужны и от этого находятся, большее количество времени в депрессии. Ярко просматривается проблема досуга, ведь выполняя каждый день одну и ту же монотонную работу, их жизнь становится однотонной и невзрачной. Проблема отдыха у неработающего человека принимается к кругам социума очень остро. Казалось бы «ничего не делают и еще чего то требуют, отдыхают пусть себе весь день», но нет, лица с ОВЗ тяготятся данной ситуацией, они, может бы, и хотели активно участвовать в жизни общества, но из за ограниченности в передвижении не могут.

Одним из звеньев природного мира является человек. Лишив человека природы, он теряет часть своего внутреннего мира. Из-за малой подвижности нарушается работа внутренних органов, без достаточного количества кислорода, получаемого во время прогулок на природе, нарушается обмен веществ, уменьшается жизненная емкость легких. В следствие этого ослабевает иммунитет, организм больше подвержен различным заболеваниям, часто болеет.

Термин адаптивный туризм не так давно появился на страницах литературных изданий, но заполучил огромное внимание со стороны экспертов, разбирающих проблемы социализации инвалидов в общество. Адаптивный

туризм, как более легкий, нежели спортивный туризм привлекает к себе большое количество народа. Говоря о массовости адаптивного туризма, можно сказать что им занимаются как люди с ОВЗ, так и пожилые люди, не имеющие инвалидности, дети и просто те, кто устал от монотонной работы в городе. Туризм выполняет много различных функций (воспитательную и оздоровительную). Воспитательная ярко просматривается в течение туристского похода, здесь люди могут пройти по красивым местам, места боевой славы во время ВОВ прививают нам чувства патриотизма, любви к природе, заботе об окружающем мире. Оздоровительная функция играет огромнейшую роль в жизни людей с ограничениями по здоровья, она как никакая другая помогает им поверить в себя, в свои силы.

Адаптивный туризм, включающий маршруты на пересеченной местности, разбавляет монотонный график обычной жизни инвалидов. Активный отдых оздоравливает, помогая восстановлению нервной системы организма. Туризм вызывает смену негативного настроения на положительное. Проблемы связанные с нервным напряжением организма: длительное пребывание в четырех стенах своей квартиры или невозможность выехать за пределы городской местности, испаряются благодаря прогулкам на свежем воздухе в кругу хорошей компании.

Проходя по зеленым тропинкам, слушая шелест листьев, шум реки организм расслабляется от воздействующих на него негативных факторов рабочей обстановки, а так же привычного образа жизни. Забывая о будничных факторах жизни города, люди получают как физическое, так и психоэмоциональное удовлетворение. Не зря говорят, что: «движение – это один из факторов помогающих оздоровлению организма», а движение в природной среде, среди ярких красок, пения птиц или же под спокойную музыку, это вдвойне оздоровительный эффект.

Как говорилось ранее, туризм - многофункциональная система, он не только оздоравливает организм человека, но и влияет на развитие личности, особенно популярен в школах и колледжах дополнительного образования. С

его помощью, у детей формируются чувства самостоятельности, ответственности, взаимопомощи, самообслуживания себя в быту, новые знания. «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» - это высказывае, как никакое другое очень подходит к туристским походам. Людям всегда интересно то, что для них неведомо. Здесь у детей, подростков и молодежи, оторванных от дома и цивилизации есть возможность самим понять окружающий мир. Появляется шанс сделать самому то, что за них делают родители или опекуны, например: приготовить обед для всего лагеря, разобрать спальное место, установить палатку, вычистить ботинки и др.

Адаптивный туризм имеет различные функции, некоторые способствуют реабилитационным мероприятиям, некоторые помогают адаптироваться в обществе, другие воспитывают у нас коллективный дух и помогают самообслуживанию в быту. Все зависит от того, хочет ли чего то достичь сам реабилитируемый, включается ли он активно в туристскую сферу.

Одним из средств реабилитации можно считать адаптивный туризм, его рассматривают с различных сторон:

Во-первых, как уже говорилось ранее, адаптивный туризм – это движение, которое помогает разгонять кровь, помогая наладить обмен веществ в организме человека. С помощью движения решаются разные жизненные проблемы, такие как: лишний вес, одна из важных составляющих хорошего функционирования внутренних органов, так же благодаря движению улучшается работа сердечного цикла. В лучшую сторону меняется психоэмоциональный фон человека, особенно это важно для людей с ОВЗ и пожилых людей, запертых в своих квартирах.

Во-вторых, решает проблему социализации инвалидов в общество, помогая им знакомиться и находить друзей по интересам. Благодаря адаптивному туризму у людей с ограниченными возможностями пропадают границы неполноценности, ущемленности и стеснения своих недугов.

В-третьих, говоря о функциях туризма, можно сказать. Что одной из главных является восстановительная функция. Она широко распространена в

быту, после рабочего дня для разгрузки легкие прогулки на свежем воздухе, нахождение в лесу с негромкой легкой музыкой для расслабления или же под шелест листьев, пение птиц и шум реки, так же благотворно влияют на психологическую систему человека, помогая расширить кругозор и отвлечься от забот шумного города. Такие легкие, повседневные вещи, которые мы делаем, так же относятся к одной из разновидностей туризма

В-четвертых, адаптивный туризм несет в себе воспитательную функцию, помогает нам в воспитании подрастающего поколения через краеведческие маршруты. Воспитывает в людях чувство самостоятельности при расстановке палатки, выборе места для ночлега, разжигании костра, приготовлении еды – это может быть как коллективная, так и индивидуальная работа. Говоря о коллективной работе, она прививает чувства помощи, это именно один из тех моментов, когда люди с ОВЗ могут считать себя «нужными». Адаптивный туризм размывает рамки социальной среды общества, помогая завести новые знакомства с жителями других областей и стран.

Объектом нашего исследования является адаптивный туризм.

Предмет исследования – походы выходного дня.

Цель исследования состоит в разработке походов выходного дня для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Сформулированная цель исследования предполагает постановку и решение ряда задач:

- изучить различные функции туризма и способы его классификации;
- выявить роль адаптивного туризма и его влияние на людей с ограниченными возможностями здоровья;
- обосновать основные правила построения похода выходного дня;
- разработать и описать туристические маршруты выходного дня для лиц с ограниченными возможностями здоровья на территории Белгородской области.

Рабочая гипотеза исследования: предполагалось, что походы выходного дня являются одним из значимых факторов социализации и оздоровления

лиц с ограниченными особенностями здоровья.

Новизна дипломной работы состоит в том, что исследованы возможности развития адаптивного туризма в Белгородской области для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные туристские маршруты могут применяться в специализированных учреждениях для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) для организации походов выходного дня. Они могут стать отправной точкой для развития адаптивного туризма на территории Белгородской области для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Перспективы дальнейшего изучения заключаются в создании новых туристических маршрутов по различным природным и культурно-историческим объектам Белгородской области для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Структура работы. Дипломная работа состоит из введения, трёх глав, заключения и списка литературы.

Для решения поставленных задач в нашем исследовании использовали такие методы:

- исторический метод;
- анализ научно-методической литературы;
- описательный метод;
- метод математической статистики;
- метод сравнения;
- метод картографирования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент.

## ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

С каждым годом меняются предпочтения людей в оказании услуг рекреации. Отдыхающие приобретают все новые и новые знания о тех или иных местах и тем самым порождают спрос на новые виды туристских мероприятий. Для среднестатистического работающего человека в приоритете походы на территории области, посещение санаториев, пансионатов, лагерей для детей, они являются базовой отправной точкой для начала любого путешествия. Активный отдых относится к одной из важных задач адаптивного туризма, так же как и психологическое равновесие и духовное удовлетворение. Это помогает в открытии новых мест для организации маршрутов, расширении кругозора, познании окружающего мира, заведению новых знакомств.

Л.М. Мосолова предлагает « понимать под регионом историко-культурную зону, в которой «возникали, сосуществовали, взаимодействовали или же последовательно в разное время сменяли друг друга антропосоциокультурные процессы и традиции» [33, с.6]. Нередко зонально-географические особенности с дополнительным учетом тех или иных хозяйственно-отраслевых или культурно-исторических критериев выступают основанием классификации.

Комплексным средством всестороннего развития, освоения и познания окружающего мира является туризм и краеведение. Эти факторы ведут нас с рождения и до дальних окраин зарубежных стран и России, от созерцания мира до его изучения.

Все основные педагогические процессы включает в себя туристско-краеведческая деятельность. Роль воспитания, которая является составляющей для развития духовной, социально-активной личности, нравственно и физически здоровой личности, адекватно воспринимающей изменения условий общественной жизни

Обучению различным методикам исследовательской деятельности также помогает туризм и краеведение, таких как сбор конкретных фактов о памятниках истории и культуры, их мониторинг и распространение путем пополнения фондов наглядных пособий школы, экспозиций музеев и т. п.

Туризм помогает нам правильно понять составляющие педагогического воздействия: о воспитании, обучении, оздоровлении, профессиональной ориентации и социальной адаптации. Он всё чаще используется как средство активного отдыха, способствующее гармоничному развитию личности, укреплению здоровья, повышению культурного уровня человека.

Учителя и организуют походы с детьми по программам обучения, а преподаватели со студентами, маршруты популярны по разным районам области не только по пересеченной местности, но и горным районам, около больших полноводных рек.

Плановый спортивно-оздоровительный туристский маршрут разрабатывается в соответствии с требованиями Государственного стандарта Российской Федерации: "Туристские услуги. Проектирование туристских услуг» ГОСТ Р 50681-2010, введенный в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 ноября 2010г. № 580; в соответствии с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденной приказом № 293 Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г.; в соответствии с нормативами утвержденной Единой всероссийской спортивной классификацией маршрутов, утвержденной Федерацией спортивного туризма Туристско-спортивного союза России от 1 февраля 1995 года.

## 1.1. Туризм и его виды

Существует огромное множество определений туризма, как в современной научной современной литературе, так и в зарубежной. Это все потому, что туризм – это многовидное и многогранное определение, проявляющееся во многих формах явлений и взаимоотношений.

Одни люди воспринимают его как маршрут с определенной целью, другие же, как совокупность отношений, возникающих во время пребывания людей в местах, отличающихся от их привычного режима жизни. Туризм открывает большие возможности для приобретения важных знаний и выполняет познавательную-воспитательную функцию.

Туризм – это часть культурного наследия наших предков, собирающих информацию о достижениях человеческих подвигов на протяжении всего существования мира. Он помогает нам раскрыть новые территории просторов нашей необъятной страны, а так же и других стран. Но так же можно рассматривать его как материал для использования природных ресурсов людьми в своих целях, например: для формирования нового опыта в различных сферах и областях деятельности.

Морозов М.А. считает, что туризм – это:

- организация туристских маршрутов с целью посещения, каких-либо интересных мест с целью удовлетворения своих интересов;
- двигательные действия, выполняемые вне обычного ритма жизни для приобретения новых знаний или для рекреации;
- фактор воспитательного, оздоровительного и спортивного характера, способствующий приобщению людей к природе, к ее бережному отношению, любви к родному краю, поддержанию здорового образа жизни и др.;
- распространенная форма организации досуга для людей, проводящих большое количество времени в рабочей обстановке или в напряжении;
- одна из разделов хозяйственной деятельности по работе с туристами, находящиеся на территории региона, для получения дополнительного заработка и тем самым повышения экономического статуса области [с.12-13].

Классификаций туризма довольно много.

На данный момент сложилась следующая классификация видов и форм туризма. Формы туризма, в свою очередь, делятся на отдельные разновидности, в зависимости от видоизменения определенного признака. Одними из характерных признаков являются: главная цель похода, плотность туристского потока, протяженность путешествия, возраст туристов, форма сотрудничества и используемый транспорт перемещения.

Наблюдая главную цель туризма, мы можем выделить следующие разновидности форм туризма: адаптивный, культурно-познавательный, рекреационный, экологический, научно-деловой, религиозный, спортивный, сельский и т.д.

По типам туризма выделяют: внутренний и международный туризм.

Во время внутреннего туризма туристы путешествуют в пределах своей страны. Получаемые доходы от такого типа туризма остаются в стране и туристы могут не соблюдать обременительных формальностей, касаемо обмена валюты.

Туризм международный делится на въездной и выездной. Международный туризм связан с рядом некоторых условий, таких как: оформление и получение визы и заграничного паспорта, обмен валюты, прохождение таможенной полиции, оформление страховок и др. Прямое воздействие на интенсивность туристских потоков оказывает упрощение или ужесточение формальностей.

В зависимости от цели туризма можно охарактеризовать некоторые его разновидности.

Спортивно-оздоровительный туризм — это самый распространенный в нашей стране вид туризма, целью которого является самосовершенствование личности посредством преодоления естественных препятствий [1]. Спортивно-оздоровительный туризм имеет систему разрядов и званий, разрядные требования. Он является самостоятельным видом спорта, включенным в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) [2, с. 10].

Спортивно-оздоровительный туризм — это самостоятельная, социально-ориентированная сфера жизни значительной части общества. Она является эффективным средством духовного и физического развития личности, посредством воспитания хорошего отношения к природе, социального взаимодействия и взаимопонимания.

Можно выделить следующие особенности спортивно-оздоровительного туризма:

- спортивно-оздоровительный туризм не является сферой услуг;
- спортивно-оздоровительный туризм не направлен на получение прибыли от организации путешествий [2, с. 10].

Но так же спортивно-оздоровительный туризм является самостоятельным видом туризма, поскольку им могут заниматься дети и взрослые в свободное от учебы и работы время

В отличие от других видов спорта, спортивно-оздоровительный туризм социокультурным движением, целью которого является формирование у каждого человека качеств, способных благотворно влиять на становление личности, приобщение его к спортивно-массовой деятельности, любви к природным и культурным памятникам. Его специфическим качеством является то, что в отличие от других видов спорта им может заниматься любой человек, будь то нормотипичный или с ограниченными особенностями здоровья, поэтому он является одним из самых массовых движений. На начальном этапе развития спортивно-оздоровительный туризм являлся разновидностью рекреационного туризма [3, с. 13]. В словаре терминов Реймерса Н. Ф. рекреация трактуется как «восстановление здоровья, физических сил и трудоспособности, с помощью отдыха вне жилища, связанной с посещением интересных для обозрения мест, в том числе национальных парков» [5].

Самой основной целью спортивно-оздоровительного туризма есть и остается компенсация последствий проживания в городской местности. Есть довольно заметные особенности отличающие спортивно-оздоровительный туризм - это первоокрывательность, мотивы самоутверждения и эксперимен-

та. [3, с. 13]. В настоящее время спортивно-оздоровительный туризм в России не имеет аналогов в мире, представляя собой общественное движение. Спортивно-оздоровительный туризм стал образом жизни для части российского общества, он дает возможность развиваться физически и нравственно. Существенно важным, является то, что спортивно-оздоровительный туризм может развиваться и действовать при минимальной поддержке со стороны государства или при ее отсутствии. Этому оказывает содействие его доступность для самых разных слоев общества, а так же доступность и многогранности территории для осуществления туристских походов.

Культурно-познавательный, или экскурсионный, туризм представляет собой поездки и путешествия с познавательными целями, так как экскурсии расширяют кругозор, развлекают и развивают интеллект. В Центральной России, а так же северо-западном регионе этот вид туризма получил наибольшее развитие, ведь там, в большем объеме сосредоточены основные достопримечательности нашей страны. Автотуризм, является одной из разновидности культурно-познавательного туризма, он расширяет возможности для знакомства.

Москва, Санкт-Петербург – это основные экскурсионные центры России, а древние города Золотого кольца - знают во всем мире. Есть еще и другие уникальные места, а так же достопримечательности, побывав в которых каждый турист получит незабываемые впечатления.

Так же культурно-познавательный туризм называют экскурсионным. По закону "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" экскурсантом является "лицо, посещающее страну (место) временного пребывания в познавательных целях на период менее 24 часов без ночевки в стране (месте) временного пребывания и использующее услуги экскурсовода (гида), гида-переводчика". Если длительность путешествия достигает больше 24 часов оно называется культурно-познавательным туризмом, целью которого является посещение интересных мест, а особенностью такого путешествия является экскурсионная программа, которая делает ее более насыщен-

ной.

Но так как, экскурсия сама по себе может быть включена в программу любого путешествия, культурно-познавательный туризм тесно связан с другими видами туризма. В частности, автобусные туры в основном являются культурно-познавательными.

Интересные экскурсионные программы, как правило, содержатся и в круизах. Тур является как экскурсионным, так и религиозным, если предполагает поездку по святым местам. А этнографическим и экскурсионным можно считать тур, целью которого являются путешествия, которые предполагают знакомство с природными памятниками, освоение обычаев и нравов местных народов. Что же роднит культурно познавательный туризм и экологический? А то, что объектами туристской демонстрации могут быть не только историко-культурные, но и природные достопримечательности.

Диапазон географии экскурсионных туров раскинулся от места проживания самих туристов до Сахалина и Камчатки. В последнее время географический потенциал путешествий стремительно расширяется в России

Адаптивный туризм - туризм для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья - достаточно новый вид адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, оздоровления и социальной интеграции данной категории населения.

«Адаптивный (оздоровительный) туризм, как наиболее "щадящий", простой и доступный, привлекает самое большое количество участников» [А.М. Ахметшин, 2000, 61]. Именно этот вид туризма в наибольшей степени удовлетворяет всем требованиям к адаптивной рекреационной двигательной деятельности по сравнению с другими средствами и методами двигательной рекреации [61].

Воспитательное, образовательное и оздоровительное значение туризма.

Воспитание — постепенное и планомерное воздействие на людей, в различных сферах деятельности, целью которого является развитие физических и умственных способностей, формирование мировоззрения, а так же

умений и навыков.

Одним из средств гармонического развития личности, физического воспитания и оздоровления организма, является туризм, он помогает в решении целого комплекса воспитательных задач.

Туризм обогащает новыми знаниями в различных сферах научного познания, будь то биология, география, история, геология и др., а так же содействует умственному развитию личности. Туризм как познавательный фактор положительно влияет на мировоззрение людей, знакомство с общественной жизнью человечества, тесное соприкосновение с героическим прошлым, служит положительному нравственному воспитанию моральных и волевых качеств, любви к родному, краю и расширяет кругозор.

В проведении походов по местам боевой славы советского народа ярко проявляется единство взглядов идейно-политического и нравственного характера. Здесь полностью раскрывается основной нравственный принцип русского человека — интересы коллектива на первом месте. В данных условиях проходят проверку и закалку такие важные морально-волевые качества, как честность, организованность, смелость, решительность, ответственность, взаимопомощь и товарищество. Если общественная деятельность в школе, учебном заведении в основном формирует нравственные представления, понятия, убеждения, то туристская деятельность создает условия для их конкретного проявления.

В процессе туристской деятельности формируются трудовые навыки. В течение всего путешествия туристам приходится делать многогранную работу: наводить веревки для переправы, преодолевать различные препятствия на своем пути следования, ставить палатки, сушить одежду и обувь, выбирать места для ночлега и расположение места туристской кухни, готовить пищу для всей туристской группы, заниматься поиском дров для костра и т. д. В программу похода может входить беседы с сельскими жителями, концерты художественной самодеятельности, загадки, викторины. Все это прививает людям к чувству ответственности и трудовому воспитанию.

Туристские маршруты очень различны, некоторые из них проходят в горной местности с прекрасным ландшафтом и красивыми видами на простор, интересной и богатой растительностью. Такое разнообразие пейзажей повышает эмоциональное состояние группы и придает чувство удовлетворенности, помогаю отвлечься от рутинной жизни города. Посещение достопримечательностей и памятников культуры помогает принимать, ценить прекрасные виды нашей природы.

Велико значение туризма как формы активного отдыха для укрепления здоровья, закаливания организма. Современные достижения науки и техники все больше избавляют человека от физических напряжений на производстве и в быту, в результате резко сокращается двигательная активность людей.

Двигательная активность - одно из средств для хорошего самочувствия и работы сердечно-сосудистой системы. Чем больше мы двигаемся, тем лучше мы себя чувствуем. Результаты многих исследований показали, что заболевания такого характера встречаются гораздо реже у людей, занимающихся физическим трудом, нежели у служащих. Исходя из полученной информации мы можем сделать вывод, что физическая активность является «щитом», предотвращая риск болезни сердечно-сосудистой системы. В целях профилактики следует тщательно планировать свой двигательный режим и как показывает практика проходить в день не менее 10 км для хорошего самочувствия.

Большинство туристов предпочитает купально-пляжный туризм и пассивный отдых. Более популярным сейчас, являются путешествия с элементами риска, именно они так привлекают большинство молодежи.

Деловой туризм - путешествие со служебными целями без получения доходов по месту командировки. ВТО к деловым туристам относит стюардов, водителей, гидов - это туристы на работе. Выделяют три категории делового туризма: бизнес-поездки, конгрессно-выставочный туризм, интенсив-туризм (поощряющий, побудительный). Для некоторых сотрудников существуют поощрения, например, говоря о туризме: путевки в жаркие страны.

Они предполагают размещение в дорогом отеле, интересный тур с экскурсиями и многое другое. По подсчетам, доля людей, получающих в качестве поощрения тур в самые распространенные страны - составляет 20% от всех туристов. По числовому потоку туристов выделяют: групповой туризм и индивидуальный. В зависимости от вида интересов туристов можно так же разделить на искусствоведческий туризм, археологический и т.д.

По источнику финансирования, туризм делится на коммерческий – его целью является получение прибыли, он ориентирован на среднестатистического человека со средним заработком и социальный – для людей с низким заработком, где участие в финансировании принимает правительство страны (путевки в лагерь для детей, оздоровительные санатории).

Продолжая говорить о разновидностях туризма, мы можем выделить так же дешевый туризм и дорогой в зависимости от уровня доходов.

По возрастным характеристикам выделяют: туризм для детей, молодежи, туризм для людей среднего возраста и пожилых людей.

По форме подготовки походов выделяют: туризм через турфирмы (организованный) и самостоятельному планированию путешествий (самостоятельный).

По степени активности: активный туризм, пассивный туризм.

В зависимости от организации места путешествия и его структуры подразделяют на: пеший туризм, водный, автомобильный, горный, спелеотуризм, лыжный, альпинизм, скалолазание (с использованием специального инвентаря) и др. Согласно данным, во всем мире насчитывается около 300 видов туризма.

По времени прохождения маршрута выделяют: туризм малой продолжительности (обычно до 7 ночевок), средней продолжительности (от 8 до 28 ночевок) и высокой продолжительности (до года).

По удаленности от места проживания: ближний туризм, в него входят туристские слеты, походы I категории сложности, походы выходного дня и другие мероприятия. Такой туризм обычно находится на расстоянии до 11-13

часов езды на автомобильном транспорте и водным путем и дальний туризм, который выходит за пределы 13 часов места прибытия для начала похода.

По ритмичности потоков:

- сезонный туризм;
- круглогодичный туризм.

## **1.2. Климатогеографические возможности Белгородской области**

История региона с его корнями уходит в глубь веков. Белгород – один из древних русских земель. Не устаю восхищаться красотой региона. Белгородская область образована Указом Президиума Верховного Совета СССР от 6 января 1954 года с переводом в ее состав 23 районов Курской области: Белгород, Белениха, Боброво-Дворский, Больше-Троицкий, Борисов, Валуйский, Велико-Михайловский, Волоконовский, Грейворонский, Ивнянский, Корочанский, Краснояружский, Микоян, Новооскольский, Прохоровский, Раки-тянский, Саженьский, Скоророднянский, Старооскольский, Томаровский, Уральский районный округ: село Шевецкий район: Черниговский р-н, с. Воронежский р-н, с. Шековский р-н, с. Воронежский с. , Будённовского, Вейделевского, Ладомировского, Никитовского, Ровенского, Уколовского, Шата-ловского. Общая площадь Белгородской области составила 27,1 тыс. кв. км с населением (по данным переписи 1959 года) в 1 миллион 227 тысяч человек. Сельское население составило 87,8%. Центром Белгородской области - Белгород был выбран не случайно, так как он по различным критериям отличается от других региональных центров. [63]

Белгородская область отличается жарким летом и стабильно холодной зимой, осадки на территории Белгородчины достаточно малы. За год, в среднем температура воздуха зимой достигает до -37 градусов, обычно это в самый холодном месяце – январе. А летом, будем судить по самому жаркому месяцу, это июль, температура достигает до +25 градусов, в самую жаркую погоду максимально поднималась до +38. С каждым годом температура воздуха становится летом, все жарче, а зимой все холоднее. Примерно в конце

ноября начинается замерзание земляного покрова почвы, покрывая все небольшой тонкой коркой льда и погружая большую территорию в белую спячку. Таяние снежных покровов начинается в середине марта, все начинает расцветать и преображаться в яркие краски весны, даря нам солнечный свет и тепло солнечных лучей.

Реки начинают замерзать примерно на 3-4 месяца, толщина льда составляет примерно 60-85 см, говоря о замерзании рек, можно подчеркнуть, что в суровые зимы, толщина достигает до 85 см, а в теплую зиму обычно 25-30 см.

Зима на всей территории Черноземья достаточно длинная со средним количеством осадков, они колеблются в пределах 450-700 мм. Благодаря умеренно континентальному климату количество осадков каждый год остается на одном и том же уровне. Осадки распределяются достаточно неравномерно по всей территории региона, достаточно большое количество выпадает на западе, а немного меньше – на востоке и юго-востоке. Это все потому, что влажный воздух с запада движется в этом направлении.

Территория области в основном заполнена травянистыми лугами и деревьями и если говорить о реках, их не так много, всего лишь несколько процентов территории, примерно 2 %. Здесь преобладают болотистые места, глубоких и быстрых рек мало, для такого большого региона.

Речные массивы Белогорья насчитывают около 550 рек и ручьев, которые действуют на протяжении всего года, кроме зимы. Протяженность рек в области насчитывается около 5-6 км. Из них около 50 длинной примерно до 30 км, а самые длинные реки достигают свыше 100 км. Так же много ручьев, родников и водных ключей, чем богата водная зона.

Так же, не забудем сказать о водохранилищах, их два: это Староскольное – оно вмещает в себя до 85 млн. м<sup>3</sup> и у Ростова-на-Дону на реке Северский Донец - вмещает около 75 млн. м<sup>3</sup>, так же есть водохранилища малой вместимости до 30 млн. м<sup>3</sup> и небольшие пруды. Они предназначена для ловли рыбы для ее продажи, т.е. для поддержания экономического статуса

области. Морская флора представлена большим количеством видов рыбы, как от маленького окунька и карася так до большого карпа и сома.

С тем как произрастало местоположение рек, строились дома и города вблизи них, для разведения скота, проживания в местах шаговой доступности, для организации своих жизненных потребностей. В таких районах обычно преобладало большое количество населения, так район считался развитым в различных сферах. Мероприятия, связанные с выбросом отходов заводов в речные бассейны иногда сказываются негативно на дальнейшем существовании данных водных ресурсов. Как говоря прогнозы, это приводит к плохому качеству воды и негативно сказывается на природных условиях.

В ходе всех мероприятий связанных с загрязнением рек на территории белгородской области можно сказать, что реки, от халатного отношения людей к природным ресурсам, стали неглубоководными и очень истощенными. Вырубка лесов, утаптывание почвы большими грузовыми машинами, вспашка земли – все это негативно сказывается на природе области и нарушают ее эрозию.

Общая площадь земель на территории Белгородской области на 2013 год составила 200, 8 тыс. Га. На территории очень много сельскохозяйственных угодий, это все благодаря благоприятным условиям для развития животноводства, посева полей и др. На всю территорию с/х производства приходится около 200,2 тыс. Га земли это примерно 80 % от всей территории.

Так же, значимые территории для региона – это леса, которые занимают около 300 тыс. Га всей площади. Для рек и водоемов это чисто достигает до 25 тыс. Га, предпоследней по территории идут болотистые места, примерно 23 тыс. Га. С вмешательством людей, территории природных зон разбавляют дороги, которыми занята 120 тыс. Га от всей площади. Леса занимают не такую большую территорию – 230 тыс. Га.

Леса раскинулись по всей территории области достаточно не равномерно, где то они представлены небольшими оврагами и кустарниками, так

же небольшими урочищами в западной части нашей необъятной Белгородчины. Здесь преобладают лиственные породы лесов, общей площадью в 170 тыс. Га и многими другими видами деревьев: дуб, сосновые породы и хвойные на них остается примерно 100 тыс. Га от всей территории.

Животный мир области зависит от экологии, тем хуже экология тем меньше видовой состав животных и растений. От бережного отношения людей к окружающему миру зависит наш природный мир. Благодаря лесистой местности и количественному составу фауны большое количество территории занято охотничьими угодьями – 2,2 тыс. Га. Большое количество животных передано в охотничьи угодья на долгосрочное пользование.

В процессе работ по пополнению видового состава животного мира, а так же его восстановлению, приспособились к жизни бобры – 500 тыс, олени – 6 тыс., фазаны и многие другие. Экологическая ситуация области довольна скудна и сложна, но не смотря на это числовой и видовой составы животного мира стали более разнообразны и увеличились в количественном составе.

Для охраны флоры на территории области создано большое количество заповедников, которые помогают охране животного мира и предотвращают браконьерство.

Полезные ископаемые, как одно из важнейших отличий области. Здесь находится около 500 мест, где имеются полезные ископаемые. Согласно статистике 2013 года зафиксировано около 130 мест по добыче твердых пород ископаемых. На государственном балансе находится кирпич и керамзит, строительный песок и 57 месторождений пресных и минеральных подземных вод.

Разведанные запасы этих месторождений составляют 50,9 млрд. тонн, в том числе промышленные категории 22,7 млрд. тонн: 5 месторождений богатых руд с запасами 5,7 млрд. тонн, сложенных мартит-боковых руд (богатых руд). А так же 9 месторождений железисто-магнетитовых кварцитов с балансом, их запасы 22,3 млрд. тонн с общим содержанием железа 34,64% и запасы промышленных категорий - 17 млрд. тонн [62].

Добыча КМАруды в открытом и подземном доступе осуществляется в двух крупных регионах: Губкинский горно-обогатительный комбинат и Стойленский, металлопрокатом в 1000 тонн. Создав, такие огромные предприятия мы тем самым решили проблему рабочих мест, но ухудшили экологические качества области.

На территории области осуществляют свою работу около 50 предприятий по добыче полезных ископаемых. Они принимают участие в переработке таких пород как: мел, глина и песок. Что помогает региону развиваться в сфере горнодобывающей промышленности и стройматериалов.

### **1.3 Положительное влияние туризма на людей с ограниченными возможностями здоровья**

Человек является неотъемлемой частью природы. Функционирование внутренних органов и систем человека, их взаимодействие друг с другом построены на адаптации к условиям, существующим в природе. Отделение человека от природы, нарушение принципов эволюционно установленных отношений между телом человека и природой приводят к нарушениям в деятельности организма человека и различным заболеваниям. Ничто не может заменить влияние природы на здоровье жителей города [61, с. 8-9].

Меланыш В.Д. считает, что: « Негативные моменты проживания в городе могут быть компенсированы пребыванием в естественном природном окружении. Под влиянием природных факторов восстанавливаются многие нарушенные процессы в организме человека [ 61, с. 8-9]. Там где воздух обогащен фитонцидами и ионами воздуха большая вероятность оздоровления организма. Тишина леса, пропитанная тихими звуками, прохладной и чистой родниковой водой, нежными запахами цветов, полетом бабочки и многими другими элементами природы, в некоторых случаях излечивает нервную систему человека лучше, чем лекарства.

« Чистый природный\_воздух укрепляет здоровье человека, повышает работоспособность, снижает восприимчивость к различным заболеваниям.

Благодаря своим физическим свойствам прохладный горный, лесной, речной воздух, воздействуя на обнаженную кожу, положительно влияет на чувствительные нервные клетки кожи и дыхательной системы. Через них происходит рефлекторное воздействие на другие органы и системы: сосуды, сердце, печень, почки, мозг, кроветворную и эндокринную системы. Улучшается обмен веществ » [63, с. 8].

Чистый природный воздух благоприятно влияет на здоровье человека, помогает расслабиться, повышает работоспособность, снижает подверженность различным заболеваниям. Горный, речной и лесной воздух, воздействуя на открытые участки тела, оказывает положительное влияние на нервные клетки организма. Воздействует, таким образом, на другие органы и системы: на сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, помогает кровообращению, оказывает положительное влияние на сердце, печень, почки и др.

« Аэроионы (фракции атмосферных газов), которые образуются под воздействием космического излучения, обладают целебными свойствами. В качестве терапевтического фактора используются легкие воздушные ионы отрицательной полярности» [Ибрагимов А.А., 61, с. 8]. Они оказывают десенсибилизирующее действие, ускоряют заживление ран, уменьшают боль, оказывают положительное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Концентрация воздушных ионов с отрицательными ионами высока в горах, особенно вблизи горных рек и водопадов. Целебные свойства горного воздуха использовались даже для лечения древних целителей (Ибрагимов А.А.) [61, с. 8].

В медицине фитонциды, биологически активные вещества, вырабатываемые растениями, давно и успешно используются для лечения различных заболеваний. Они оказывают подавляющее действие на бактерии, простейшие и грибки, что позволяет их использовать для лечения заболеваний органов дыхания, например, для лечения синуситов (Кузнецова Е.В.). « При гайморитах фитонциды способствуют уменьшению отека слизистой оболоч-

ки полости носа, исчезновению экссудата из пазух, улучшению общего состояния» [ Меланыш В.Д., 61, с. 8]. Фитонциды чеснока подавляют рост золотистого стафилококка, который может повлиять на зеленый стрептококк. Их активность по ряду параметров находится на уровне таких антибиотиков, как тетрациклин, левомецитин.

Дмитриев М.Т. считает, что: « Помимо бактерицидного и дезодорирующего эффекта, летучие фракции фитонцидов оказывают стимулирующее воздействие на иммунную систему организма. При вдыхании фитонцидов в течение нескольких дней подряд на третьи сутки происходит статистически значимое увеличение Т-активных лимфоцитов, а позднее Б-лимфоцитов» [ Дмитриев М.Т., 61, с. 8]. Лимфоциты - это кровяные клетки, выполняющие функцию защиты организма. На седьмые сутки отмечается тенденция к увеличению ТРМЛ (реакция торможения миграции лейкоцитов). Данное воздействие способствует снижению неблагоприятного влияния на людей длительного размещения в замкнутых помещениях.

С точки зрения выздоровления, в период отдыха, оптимальным является длительное пребывание человека в лесистой местности. Люди, которые долгое время живут в естественной атмосфере летучих веществ растений, повышается жизнеспособность, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, снижается напряжение нервной системы, уменьшаются проявления психоэмоционального дискомфорта - чувство непризнанной тревоги, слабость, усталость, плохой сон (об. Фитонциды в эргономике) [61, с. 8].

По мнению Ладыниной Е.А. и Кучерова В.Е « Только на природе возможно употребление настоев из свежих дикорастущих лекарственных трав. Лекарственные травы, которые еще не прошли процесс сушки, сохраняют в себе максимальную эффективность влияния на человека. Дикорастущая зелень наиболее богата витаминами, микроэлементами, фитонцидами и другими полезными веществами. Настои из свежих трав помогают организму восстанавливать жизнеспособность, повышают энергетический обмен, приоста-

навливают развитие атеросклероза. Одним из наиболее часто употребляемых в условиях похода лекарственных растений являются зверобой, душица, шиповник» [ Ладынина Е.А.; Кучеров В.Е., 61, с. 8-9].

Сон на свежем чистом воздухе является еще одним оздоровительным компонентом туризма. Еще несколько десятков лет назад медицина использовала сон на свежем воздухе в качестве самостоятельного лечебного фактора. С появлением сильнодействующих фармакологических препаратов многие «мягкие» процедуры незаслуженно забыли. Между тем, в условиях города даже широко раскрытая форточка, улучшая состав воздуха, не меняет кардинально микроклимат помещения, где человека продолжают окружать искусственные строительные материалы, лакокрасочные покрытия, электрические провода и прочие «блага» цивилизации.

Сон на свежем, чистом воздухе - еще один оздоровительный компонент туризма. Несколько десятилетий назад медицина использовала сон на свежем воздухе как самостоятельный терапевтический фактор. С появлением сильнодействующих фармакологических препаратов многие «мягкие» процедуры были незаслуженно забыты. Между тем, в городских районах даже широко открытое окно, улучшающее состав воздуха, принципиально не меняет микроклимат помещения, где люди продолжают окружать искусственные строительные материалы, лакокрасочные покрытия, электрические провода и другие блага цивилизации.

Согласно Чубинскому С.М. « Лес создает идеальные условия для общения с солнцем, особенно для людей с непереносимостью прямых солнечных лучей. Щадящее светолечение оказывает стимулирующее влияние, корректирует биоэнергетические процессы, повышает компенсаторные возможности организма. Подобные подходы к «светолечению» использовали еще древние греки» [ Чубинский С.М., 61, с. 9].

Левин Я.И. говорит: «Американские ученые установили, что дозированное мягкое светолечение оказывает терапевтическое воздействие при сезонных депрессиях и некоторых других неврологических и психических рас-

стройствах. В некоторых случаях терапевтический эффект фототерапии оказывается более эффективным, чем влияние лекарств» [Левин Я.И., 61, с. 9].

Согласно Олиференко В.Т. « Плавание в естественных открытых водах сочетает совокупный эффект водной процедуры (химия воды, гидростатическое давление, снижение нагрузки на костно-мышечную систему, водостойкость к движению человека, раздражающее воздействие ударных волн) с воздействием насыщенного чистого воздуха с природные аэрозоли, тишина и пейзажи. Вышеуказанное воздействие способствует повышению жизненных сил, стимулирует адаптационные способности организма» [ Олиференко В.Т., 61, с. 9].

Черкес-заде Д.И., считает, что: « Инвалидам с искривлением позвоночника полезны плавательные процедуры. При сутулости лучше всего использовать способ плавания «брасс на спине», при односторонних искривлениях позвоночника эффективно плавание на боку со слабой работой ног» [ Черкес-заде Д.И., 61, с. 9].

Как говорит Величко А.А., и Лаптев А.П. « Одним из важных элементов оздоровления человека в туристских походах является закаливание организма. Закаливание - один из мощных способов повышения устойчивости организма к заболеваниям и изменениям внешних метеорологических условий» [ Величко А.А.; Лаптев А.П., 61, с. 9]. Даже в древнем Египте закалка использовалась для укрепления здоровья населения. Постоянное влияние сдерживающего фактора заключается в тренировке терморегуляторных механизмов и приводит к зависимости, а затем к постепенному угасанию реактивного ответа организма на первоначальное воздействие этого фактора. Так, в ответ на первоначальное охлаждение ног в организме происходит рефлекторное сужение сосудов слизистой оболочки носа с развитием катаральных явлений. Однако при многократном охлаждении такая реакция постепенно гасится. В результате закаливания нервная и сердечно-сосудистая системы тонизируются, улучшается состав крови и общее состояние организма. Процедуры закаливания должны подчиняться следующим принципам: преем-

ственность, постепенность, комплексность, учет индивидуальных особенностей организма. Упрочнение воздухом является самым простым и щадящим способом, поскольку теплопроводность воздуха очень мала. Закаливание воды воздействует на организм человека более активно. Длительное воздействие холода приводит к изменениям в составе крови, увеличению жирового обмена, угнетению углеводного обмена и снижению уровня инсулина. Изменения отмечены даже на уровне митохондрий (Колпаков А.Р.). Мы подчеркиваем, что интенсивные физические упражнения выравнивают эффект воздействия холода (Ткаченко Е.Я.) [61, с. 9-10].

Одним из основных факторов оздоровления с помощью туризма - является движение. Много было сказано о пользе движений для человеческого организма, и все, что говорится о пользе физического воспитания и спорта в борьбе с негативными последствиями физической бездеятельности, можно смело отнести к туризму. Положительные особенности двигательного режима инвалидов и пожилых людей в туристической деятельности заключаются в том, что даже те, кто не любит физическое воспитание, принимают активное участие в туристических путешествиях. В условиях полевого туристического лагеря они вынуждены постоянно преодолевать для них значительные расстояния, т.к. палатка, в которой спит турист, кухня, туалет, умывальник, костер и т. д. находятся на довольно значительном расстоянии друг от друга.

В частности, следует подчеркнуть благотворное влияние прогулок на природе. Прогулка в неторопливом режиме по пересеченной местности считается уникальным оздоровительным и лечебным фактором. Ходьба, как никакой другой двигательный режим, положительно и мягко воздействует на различные физиологические системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и костно-мышечную. Ходьба, как и лечебная гимнастика, не имеет альтернативы, особенно для пожилых людей. По мнению Г.И. Куценко и Ю.В. Новикова « Постепенное увеличение двигательных нагрузок во время прогулок приводит к плавной и мягкой активации мышечной системы, сердца и легких. Метаболизм, выделение тепла увеличивается, выде-

лительные процессы активизируются. Шлаки удаляются из организма вместе с потом» [ Куценко Г.И.; Новиков Ю.В., 61, с. 10].

Как говорит Титов В.Т., « Длительное пребывание во время походов на свежем воздухе, активные способы передвижения, посильные и регулируемые физические нагрузки, положительные эмоции и другие оздоровительные факторы природы благотворно сказываются на здоровье человека и его работоспособности. После туристского похода участники отмечают бодрость, уверенность, оптимизм » [ Титов В.Т. 61, с. 10].

Вблизи озер и рек, туристы часто устанавливают туристскую баню. Баня была частью медицинского арсенала врачей много лет назад. Так, Авиценна считал, что посещение бани полезно при расстройствах, тоске, бессоннице, головной боли, потере аппетита и т. д., При болях в суставах и подагре он рекомендовал сухую баню. С древних времен культура бани формировалась. Так, что после бани пить глоток холодной воды считалось вредным. При беременности, эпилепсии и людям больным астмой, в баню ходить не рекомендовалось. Было признано полезным, чередовать обливание холодной водой (плавание в холодной воде) и интенсивное прогревание горячим воздухом. Во многих странах веники (хвойные, дубовые, эвкалиптовые, березовые) используются в парном варианте бани. В состав веников входят различные травы. Метла в бане является самостоятельным лечебным фактором. Настои из трав и различные масла использовались для полива горячих камней для придания запаха и создания в городских условиях природного климата. Высокая температура в бане является большой нагрузкой для организма, она стимулирует резкое усиление обмена веществ, способствует оттоку крови к коже. Свиридов Г.М., утверждает, что: « За счет интенсивного потения и выпаривания шлаков улучшается качественный состав крови. Баня при правильном подходе благотворно действует на весь организм, особенно на обменные и выделительные процессы » [ Свиридов Г.М., 61, с. 10].

Общение с природой доступно большинству людей. Оздоровительный туризм не требует глубоких знаний о тонкостях спортивного туризма: осо-

бенностях переправ через горные реки, спусках по ледяным склонам и т. Д. Для этого достаточно уметь выбрать место для лагеря, поставить палатку, найти дрова, развести огонь. Для приготовления пищи в поле достаточно иметь спички, топор и котелок. Для организации ночлега достаточно обычной палатки, тента из полиэтилена, коврика из пенополиуретана и одеяла. [61, с. 10].

Как сказал известный хирург Амосов Н.М.: « В большинстве болезней виноват сам человек. Чаще всего он болеет от лени. Но природа милостива. 20-30, а еще лучше 40-60 минут активной физкультуры в день могут в значительной степени исправить положение» [ Амосов Н.М., 61, с. 10].

Среднестатистическому человеку сложно преодолеть инерцию мира. Для того, чтобы отправиться в поход, ему нужно приложить волевые усилия над собой и преодолеть притяжение города. Через две недели, вернувшись домой, он будет удивлен - как я могу сомневаться, идти в поход или нет? Это так здорово!

#### **1.4 Характеристика нозологических групп потенциальных участников туристских походов**

Мы выделим несколько основных видов распространенных заболеваний для того, чтобы у организаторов туристских маршрутов было представление об особенностях людей с ограниченными возможностями, как туристов и определим возможность участия таких людей в туристских путешествиях и уровень допустимых физических нагрузок для них. Хотелось бы подчеркнуть, что в каждом конкретном случае вопрос участия в туристическом мероприятии решается индивидуально.

Уровень физических нагрузок для инвалидов в условиях туристического похода определяется индивидуально. Поход проходит в стадии компенсации заболевания. Каждый турист должен предоставить справку от врача о

допуске к участию в туристическом мероприятии, индивидуальную программу реабилитации (ИПР), индивидуальные рекомендации и противопоказания. Рекомендации должны указывать допустимый уровень физической активности, особенности питания и другие важные детали. К походам высокого уровня сложности допускаются как нормотипичные люди, так и люди с ограниченными особенностями здоровья только после прохождения походов наименьшей степени сложности. Так, чтобы пройти поход 1 категории сложности туристам необходимо поучаствовать в нескольких походах выходного дня. [61, с. 19-20].

Уровень допустимых физических нагрузок при различных нозологических особенностях, а так же различных заболеваниях для людей с ОВЗ изучался многими учеными довольно давно. Для общего ознакомления с этой проблемой можно рекомендовать литературу по этой теме. (Лечебная физкультура и врачебный контроль) [61, с. 19-20].

До настоящего времени никто не проводил специальных исследований в сфере противопоказаний и показаний для участия в туристских мероприятиях людей с отклонениями в состоянии здоровья. Между тем в самостоятельных туристских мероприятиях различного типа, в том числе спортивных походах, уже много лет участвуют инвалиды и пожилые люди с различными. Так, инвалиды с нарушением органов чувств (зрения и слуха) ходят в походы и проводят соревнования по туризму в рамках общественных организаций свыше 30 лет. К сожалению, организаторы туризма в то время не вели статистики походов и медицинских наблюдений [61, с. 20].

На настоящего момента никто не проводил специальных исследований в области противопоказаний и показаний к участию в туристических походах для людей с ограниченными возможностями здоровья. Между тем, любительские туристические мероприятия различных видов, в том числе спортивные поездки, в течение многих лет посещали инвалиды и пожилые люди с различными типами нозологических групп и заболеваний. Так, инвалиды с нарушением работы органов чувств (зрения и слуха) ходят в походы и про-

водят соревнования по туризму в общественных организациях более 30 лет. Жаль, что организаторы тех лет не вели статистику о принимавших участие туристах с особенностями здоровья.

### Заболевания органов слуха и речи

По мнению Пальчун В. Т., «Инвалиды с детства по слуху и речи хорошо развиты физически, подвижны, контакты. Многие из них прекрасно чувствуют движения, в том числе движение потока воды в реке. Иногда речь и слух нарушаются вторично, например, при инсульте, энцефалите, опухоли головного мозга, отите, заболеваниях гортани. Общаться с человеком, который потерял речь и слух недавно, тяжело. Следует различать глухих, слабослышащих, немых, плохо говорящих и глухонемых» [Пальчун В.Т., 61, с. 20]. Глухой и слабослышащий человек после длительной тренировки с сурдологом может научиться говорить. Плохо говорящий и немой человек может хорошо слышать, но не может говорить. Глухонемой затронут обе функции. Полное отсутствие звуков (немота) встречается сравнительно редко и обусловлено заболеваниями органов и систем, участвующих в формировании звуков (язык, голосовые связки, нервные пути и т. д.). Часто возникает вторичная немота с сохраненным звуковым голосовым аппаратом, которая развивается в результате нарушения слуха и отсутствия звуковых образов в сознании глухого человека. Дети-инвалиды с нарушениями речи и слуха с удовольствием ездят во все виды туристских путешествий. Она достаточно хорошо воспитаны, отзывчивы и добры, готовы предложить помощь, прекрасно переносят физические нагрузки разного характера, устойчивы к переменам климата. К сожалению, они характеризуются «некоторой» необязательностью. Ограничения на участие в походах высокой степени сложности для этой категории инвалидов налагают определенную дисфункцию слуха и сопутствующие заболевания.

Люди с такой особенностью, совершенно по другому воспринимают окружающий мир. Известно, что большинство людей «думают словами»

(вербальное мышление). Глухонемой образами. В разговоре между собой они называют людей не по именам, а дают им прозвища: худые, с ямочками, со шрамом на лбу и так далее. Им не хватает словесного мышления, но мышечно-кинетическое мышление хорошо развито. Они «с ходу» схватывают суть сложных трюков, построенных на «игре» рук. Обычный человек доходит до сути этих фокусов часами. [61, с. 20].

Специалисту, который начинает работать с этой категорией людей с ограниченными возможностями, очень полезно провести пару дней в наушниках самому, чтобы понять проблемы глухонемых и настроить соответствующий алгоритм мышления. Глухие туристы принимают участие во всех видах спортивных поездок низкой категории сложности с соблюдением правил безопасности [61, с. 20].

#### Заболевания органов зрения

Для инвалидов с детства по зрению характерны дисциплинированность, хорошее развитие пространственно-логического и вербального мышления. Туристы с нарушением зрения любят петь и слушать туристские песни, с симпатией относятся к пешему туризму (когда нет опасности для здоровья и жизни), с удовольствием участвуют в сплавах. Интересно отношение инвалидов по зрению к спелеотуризму. Те, кто не видит совсем, с удовольствием ходят в пещеры, ощупывают сталактиты, сталагмиты, каменные цветы. Те, у кого есть остаточное зрение, часто относятся к спелеотуризму неприязненно [61, с. 21].

Если верить А. Х. Ахметшину: «Для незрячих, при отсутствии осложнений, доступны все основные виды спортивного туризма невысоких категорий сложности. Подчеркнем, что инвалидам с абсолютной потерей зрения нужны индивидуальные сопровождающие, которые (в том числе) водят его в туалет, что диктует желательность подбора однополого сопровождающего. Незрячие туристы не должны попадать в ситуации, где от них могут потребоваться неожиданные, быстрые и точные перемещения» [Ахметшин А.Х.,

61, с. 21].

Достаточно распространенными приобретенными заболеваниями органов зрения являются глаукома и отслоение сетчатки. При глаукоме повышается внутриглазное давление и нарушается питание тканей глаза. При отслоении сетчатки происходит отделение одного слоя глазной ткани (сосудистого) от другого (пигментного, чувствительного), что приводит к нарушению (прекращению) питания пигментного слоя и снижению (потере) зрения. При этих заболеваниях нельзя поднимать тяжести и физически перенапрягаться. Больным с данными заболеваниями можно ходить в несложные водные походы без физических перегрузок, форсированного темпа передвижения и необходимости переносить тяжести [61, с. 21].

Одним из самых распространенных заболеваний органов глаз является катаракта, или помутнение хрусталика. Для неосложненной катаракты характерно главным образом падение остроты зрения. Катаракта в запущенной стадии может осложниться другими заболеваниями, например, глаукомой [61, с. 21].

### Заболевания органов передвижения

Существует множество причин, по которым человек может потерять способность передвигаться. Основными причинами являются: заболевание или повреждение опорно-двигательного аппарата, периферических сосудов (питающих конечность), периферической и центральной нервной системы.

Ампутация конечностей является распространенной причиной инвалидности. «Ампутанты» (на медицинском сленге) это люди с частично отсутствующими конечностями. Различают ампутации верхних и нижних конечностей. Ампутация может быть высокой и низкой, односторонней и двухсторонней, что существенно сказывается на многих аспектах жизнедеятельности индивидуума. Например, инвалиду без обеих рук тяжело решать проблему питания, трудно одеть или снять одежду, «сходить» в туалет, отогнать насекомых. инвалиды без обеих рук могут ходить с сопровождающими в пешие

походы невысоких категорий, где нет необходимости работать с веревкой. С мошкой и комарами хорошо справляется накомарник. Сопровождающий без труда решает остальные проблемы. Инвалиды без одной руки могут принимать участие в пеших походах до 3 к.с., водных походах до 3 к.с. (если весло можно крепить к культе). Как правило, «ампутанты» хорошо владеют оставшейся частью конечности. Инвалиды без одной и даже без двух ног ходят в водные походы. Сложными для них являются походы высоких категорий, где может возникнуть необходимость обнести судно (при наличии непреодолимых препятствий на реке) по крутым горным склонам. Кроме того, проблемы могут возникнуть при перевороте судна. Ограничительным фактором являются также длительные подходы к рекам, удаленным от транспортных магистралей [61, с. 21].

Близки к «ампутантам» по уровню туристских возможностей инвалиды с локальными нарушениями двигательных функций, которые возникают при заболеваниях суставов, повреждениях нервных стволов [61, с. 21].

Ахметшин А.М. говорит: «Для многих заболеваний суставов, ставших причиной инвалидности (артриты, артрозы, анкилозы, спондилиты, спондилоартрозы и так далее), характерна непереносимость высоких физических нагрузок и длительного пребывания в одной позе, чувствительность к переохлаждению. Данной категории инвалидов можно ходить в несложные водные походы (в стадии компенсации заболевания), но следует позаботиться о комфортной позе и профилактике переохлаждения. Для больных с анкилозом суставов нижней конечности в водных походах целесообразно использовать катамараны со специально изготовленными креслами с вертящейся спинкой» [Ахметшин А.М., 61, с. 21].

### Заболевания нервной системы

Ряд заболеваний периферической нервной системы сопровождается нарушением двигательных функций. По степени нарушения двигательных функций конечностей и возможностям участия в походах данная категория

больных может быть приравнена к «ампутантам» [61, с. 22].

Повреждения спинного мозга. Причинами повреждения могут быть травмы, врожденные заболевания, опухоли, туберкулез и т.д. При повреждениях спинного мозга нарушаются нервные пути, которые идут от головного мозга к конечностям и внутренним органам. Результатом этого процесса становятся нарушения функций тех органов и систем, которые находятся ниже уровня повреждения. Больные с повреждением спинного мозга на медицинском сленге называются «спинальниками». Среди спинальников выделяется особая группа «шейников», у которых повреждение спинного мозга произошло на уровне шейного отдела позвоночника. У большинства шейников нарушаются функции верхних и нижних конечностей, поддержания вертикальной позы, мочеиспускания. При повреждении спинного мозга на уровне грудного отдела позвоночника нарушаются функции нижних конечностей, мочеиспускания, поддержания вертикального положения позвоночника. При повреждении спинного мозга на уровне верхнего поясничного отдела позвоночника страдают функции нижних конечностей и мочеиспускания. Часто в виде осложнения у спинальников возникают заболевания почек и пролежни [61, с. 22].

Ахметшин А.М. считает, что: «Инвалидам данной категории доступны несложные водные и велоколясочные походы. Некоторым спинальникам для поддержания вертикальной позы в положении сидя необходимы сиденья со спинкой. Уровень туристских возможностей зависит от уровня поражения спинного мозга» [Ахметшин А.М., 61, с. 22].

Последствия инсульта. Инсультом называется поражение участка головного мозга вследствие кровоизлияния или сильного спазма артериальных сосудов. В результате инсульта развивается нарушение тех функций, за которые отвечает пораженный участок мозга. Часто поражаются двигательные функции, к которым относятся речь, жевание и глотание. Нарушение двигательных функций при инсультах носит комплексный характер и распространяется на группы мышц (рука, нога, половина лица, половина тела и т.д.).

Помимо нарушения движений страдает нервно-психическая сфера, в частности, выносливость, реакция, координация и быстрота движений. Допустимо участие в несложных водных походах, если основное заболевание не осложнено эпилепсией и рядом других заболеваний [61, с. 22].

Последствиями энцефалитов, заболеваний оболочек мозга, травм головного мозга могут стать инсультообразные поражения головного мозга, гиперкинезы (непроизвольные автоматические движения), нарушения внутричерепного давления, психоэмоциональные отклонения. Возможно развитие эпилепсии. Противопоказания для участия в спортивных походах такие же, как при возникших осложнениях. Уровень туристских возможностей определяется индивидуально [61, с. 22].

Эпилепсия. Хроническое заболевание, обусловленное поражением отдельных участков головного мозга, характеризуется различными видами припадков и последующими изменениями личности. В быту эпилепсия, как правило, ассоциируется с большими судорожными припадками, при которых человек падает, у него начинаются судороги, идет пена изо рта. В подобное состояние человек может впасть, стоя на краю обрыва, на берегу реки, у костра. Иногда эпилепсия может проявляться «малыми» припадками, при которых отмечается подергивание отдельных групп мышц, замирание человека на месте. В любом из этих вариантов у человека отключается сознание, хотя внешне это может быть незаметно. Больным с любыми формами эпилепсии нельзя ходить в спортивные походы. Участие в турлагерях допустимо при отсутствии в анамнезе частых больших судорожных припадков и выраженных психических нарушений, наличии индивидуального сопровождающего, длительном приеме противосудорожных препаратов перед выездом. Больной должен находиться под «прикрытием» лекарственных препаратов и непрерывным наблюдением сопровождающего, держаться подальше от костра, берега водоема, обрывов, каменистой поверхности, лесных завалов [61, с. 22].

Детский церебральный паралич (ДЦП) - это заболевание центральной нервной системы, при котором нарушаются двигательные и некоторые дру-

гие функции, развиваются психоэмоциональные отклонения. Как правило, внешне больных с ДЦП можно узнать по походке. Нередко отмечаются нарушения координации движений, мимики, речи, слюнотечение [61, с. 22].

Для ДЦП свойственна низкая устойчивость к утомлению и замедленная моторика, страдают выносливость и быстрота движений. Сила мышц снижается незначительно. Как правило, слабо развито пространственно-логическое мышление, при этом другие виды интеллекта могут страдать в меньшей степени [61, с. 22-23].

Многие дети с данным заболеванием учатся в специализированных интернатах. При ДЦП инвалиды нередко неправильно оценивают уровень своих физических возможностей. Приведем пример. Рассказывает Ахметшин А. М. «В пешем походе 1 к.с. по пустыне Каракумы в 1991г. участвовал инвалид с ДЦП. Ему с самого начала было предложено передать часть груза здоровым туристам, но он отказался: «Я пройду этот маршрут сам!». В этом походе надо было идти по 15 км в день по пересеченной местности от колодца к колодцу и при этом нести с собой воду. Спустя 3 дня после начала путешествия наш герой стал отставать. Через 4 дня у него «разболтались» суставы и стали подгибаться ноги. На 5 день он не смог нести рюкзак. Инвалидам с ДЦП можно ходить в водные походы 1-3 к.с. (в зависимости от степени выраженности заболевания)» [Ахметшин А. М., 61, с. 22-23].

### Заболевания внутренних органов

При многих заболеваниях внутренних органов, ставших причиной инвалидности 1 группы, отмечается недостаточность функций соответствующих органов (сердечная, легочная, почечная, печеночная и так далее). В подобной ситуации даже к умеренным физическим нагрузкам и факту отрыва от цивилизации надо подходить осторожно. Спортивный туризм, как правило, исключен. При подавляющем большинстве заболеваний внутренних органов, которые стали причиной инвалидности 2 и 3 гр., противопоказаны высокие физические нагрузки. Поэтому основной формой туристских меро-

приятый для инвалидов по внутренним заболеваниям является водный туризм невысоких категорий, в котором физические нагрузки минимальны и, при желании организаторов и самих туристов, могут быть сведены к нулю. Решась на участие даже в несложном походе с отрывом от цивилизации инвалид по внутреннему заболеванию должен ясно осознавать, что в случае внезапного ухудшения состояния здоровья он не сможет в короткие сроки попасть в медицинское учреждение. Принимая это во внимание, ему следует задуматься, а не лучше ли выбрать для общения с природой туристский лагерь. Впрочем, справедливости ради отметим, что обстоятельства несложного водного похода для инвалида 2-3 гр. по многим позициям мало отличаются от ситуации, в которой он находится во время непогоды на удаленной даче, где нет связи и хороших подъездов для транспорта [61, с. 23].

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился в течение 2 лет, с сентября 2017 по апрель 2019 учебного года. В нем приняли участие, занимающиеся ГБУ «Центр адаптивного спорта Белгородской области».

Нами была организована группа из 12 человек (4 человек с особенностями здоровья: с интеллектуальными нарушениями, слабослышащие, слабо-видящие и с нарушением опорно-двигательного аппарата) и 8 нормотипичных человек.

Эксперимент проходил на базе ГБУ «Центр адаптивного спорта Белгородской области». В разработке маршрутов принимали участие: инструктор-методист по АФК Архипова Л.М, доцент кафедры спортивных дисциплин НИУ «БелГУ» Рыльский С.В.

Для решения поставленных задач применялись различные методы исследования.

Под методом в самом широком смысле слова понимается упорядоченная деятельность по достижению определённой цели.

Познавательная деятельность человека может быть теоретической и практической. Поэтому понятие метода в равной степени относится и к теории, и к практике. В основе формирования метода лежат свойства, особенности, законы исследуемого объекта, а также направленная деятельность учёного, обладающего определёнными потребностями, возможностями и способностями.

В работе мы использовали следующие методы исследования.

### **2.2 Методы исследования**

Исторический метод – изучение возникновения и развития объектов исследования в хронологической последовательности.

Анализ научно-методической литературы в процессе изучения научных публикаций, работ научно-методического плана, нормативных документов, источников сети интернет по исследуемой проблеме, было составлено представление касательно вопроса влияния адаптивного туризма на социализацию людей с ограниченными возможностями здоровья. Полученные сведения позволили определить степень изученности данной темы, поставить цель, сформулировать задачи и определить методы исследования.

Описательный – это специфический метод получения эмпирико-теоретического знания. Его сущность состоит в сборе и систематизации данных, полученных в результате наблюдения, эксперимента, измерения. Благодаря систематизации фактов, обобщающих отдельные стороны явлений, предмет отражается в целом как система. В процессе описания устанавливаются не только факты, но и зависимость между ними: последовательность, одновременность, причинность, взаимосвязь, взаимоисключение.

Сравнение – это научный метод познания, в процессе которого неизвестные (изучаемые) явление, предметы сопоставляются с уже известными, изученными ранее, с целью определения общих черт либо различий между ними.

Метод картографирования – метод исследований, применение географических карт для научного анализа, прогноза явления а так же для познания новых мест. Этот метод используют для исследования закономерностей пространственного размещения явлений, их взаимосвязей и развития. В нашей работе данный метод применялся для определения маршрутов путешествий.

Педагогическое наблюдение проводилось в течение всего похода выходного дня с целью выявления спортивной подготовленности участников похода, их физической активности. Результаты наблюдений учитывались при анализе полученных экспериментальных данных.

Педагогический эксперимент проводился с помощью опросника «САН» для оценки самочувствия, активности и настроения и t-критерия Стьюдента для оценки значимости различий средних величин.

Тестирование проводилось с целью изучения и оценки уровня физической подготовленности, а также с целью определения эффективности экспериментальной методики.

Для подсчета ЧСС с помощью метода пальпации, участнику похода (сопровождающему) необходимо нащупать пульс в месте, где находится сонная артерия, и включить секундомер непосредственно во время удара сердца. Затем начинать подсчет последующих ударов в течение 15 сек.

ЧСС равна:  $4 \times (\text{кол-во ударов за 15 сек}) = N \text{ уд/мин.}$

Тестирование показателей физической подготовленности проводилось в три этапа: в начале, в середине и в конце эксперимента.

В начале, в середине и в конце похода выходного дня у испытуемых измеряли частоту сердечных сокращений (ЧСС).

В данной работе для определения оценки самочувствия, активности и настроения лиц с ограниченными особенностями здоровья, перед и после похода выходного дня нами был проведен опросник «САН».

#### Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Средние оценки для выборки равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

*Методы математической статистики* использовались с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных в ходе эксперимента данных и определении их характера и значений [Ю.Д. Железняк, Петров П.К., 2001 66 с. 67].

В спортивной практике зачастую бывает необходимо проследить динамику изменения результатов контрольных измерений у одной и той же выборочной сопряженной совокупности испытуемых. Выборочные совокупности называются сопряженными, когда они состоят из результатов измерений одних и тех же испытуемых, полученных в разное время или в разных условиях. При изучении динамики изменения результатов необходимо определить достоверность полученного прироста измеренных показателей, т.е. произошел ли этот прирост под воздействием, организованного исследователем, или случайных факторов. В случае сравнения сопряженных выборок устанавливают степень достоверности среднего прироста  $\bar{d}$ . Средний прирост получен как средняя арифметическая величина приростов ( $d_i$ ) по изучаемому показателю у всех испытуемых.

$$d = \sum_{i=1}^n d_i / n$$

где  $n$  – объем сравниваемых выборочных совокупностей.

Критерий достоверности среднего прироста имеет вид:

$$t_d = d - 0 / m(d) = d / m(d),$$

Формула (2) устанавливает достоверность отличия среднего прироста от нуля, так как согласно «нулевой» гипотезе предполагается, что в генеральной совокупности этот прирост равен нулю. Статистическую ошибку определяют аналогично ошибке средней арифметической величины:

$$m(d) = \sigma / \sqrt{n - 1} = \sqrt{\sum_{i=1}^n (d_i - \bar{d})^2 / n(n - 1)},$$

где  $d_i - \bar{d}$  – разность приростов ( $d_i$ ) по изучаемому показателю, полученному у одного испытуемого под номером  $i$ , от среднего прироста  $\bar{d}$  [66 с. 67].

Таким образом, для проверки рабочей гипотезы и достижения поставленной цели в исследовании применяются разнообразные методы и подходы, известные в теории и методологии научного знания.

### **ГЛАВА 3. ПОСТРОЕНИЕ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Неоспоримым является тот факт, что «в познании родного края воспитываются идейно-политическая зрелость, убеждённость, формируется мировоззрение» [47, с. 9]. Туристско-краеведческая деятельность способствует усилению эмоционального отношения людей разных возрастов, особенно школьников, к традициям своего народа, его корням, его истории и культуре. Это, в свою очередь, позволяет ввести подрастающее поколение в социальную среду, что значительно ускоряет процесс его воспитания.

Эффективной формой данного вида деятельности является поход выходного дня, который заключается «в активном передвижении по маршруту» и предполагает «прохождение нового (заранее разработанного) либо известного маршрута с определёнными целями: познавательными, оздоровительными, спортивными, учебными, тренировочными» и другими [10].

Вначале и в конце похода выходного дня для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения мы использовали опросник «САН» (Приложение 1).

В настоящей главе предпринимается попытка разработки трех туристических маршрутов выходного дня для людей с ограниченными возможностями здоровья краеведческой направленности, с учётом различных факторов и принципов построения, ставящих своей основной целью социализацию и оздоровление организма.

#### **3.1. Правила разработки походов выходного дня для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Разработка маршрутов – сложная многоступенчатая процедура, включающая в себя различные этапы, в том числе исследование туристских ресурсов по предполагаемой трассе, определение типа маршрута и построение

его трассы, составление календарного плана путешествия, графика движения группы, разработку и согласование паспорта [59].

Важную роль при разработке любого маршрута играет оценка его спортивно-технических характеристик, а также гидрографических и ландшафтно-климатических характеристик региона, которая включает определение характера и особенностей естественных препятствий, категории сложности всего маршрута, продолжительности похода и протяжённости маршрута. Естественными препятствиями на маршрутах туристских походов, по мнению Н.Р. Шарабидзе, являются: сильно пересечённый рельеф (включая перевалы, вершины, каньоны), водные преграды (болота и реки), густой лес, пороги, перекаты, прижимы на маршрутах водных походов и так далее [19].

Изучение литературных и исторических источников о природных богатствах региона путешествия, его историческом прошлом позволяет правильнее выбрать маршрут, составить наиболее точные исторические и географические справки о конкретном регионе. Впоследствии, при непосредственном прохождении маршрута, эти справки посредством наблюдений могут уточняться и дополняться. Кроме того, «краеведческая работа на маршруте вместе с общественно полезной работой, а также знакомство с памятниками истории и культуры составляют важное направление социализации людей с ограниченными возможностями средствами туризма» [19, с. 166].

Для людей с ограниченными возможностями здоровья в разработке маршрутов, нужно учитывать много различных факторов. Тактика преодоления препятствий для пешеходного туризма у людей с ОВЗ различна.

Так, например, чтобы отправиться в поход выходного дня, всем участники должны предоставить медицинские справки и разрешение медицинского врача. Протяженность маршрута для лиц с ограниченными возможностями здоровья не должна превышать 6 км. У каждого слабослышащего туриста должны быть свисток и блокнот с карандашом (не ручкой). Каждый турист должен быть снабжен фонарем и индивидуальным снаряжением [61, с. 47].

В процессе движения группа не должна разбиваться. В случае если группа по неопределенным обстоятельствам вынуждена будет разделиться, одна часть группы должна оставаться на месте и ждать другую. На наиболее опасных участках надо навешивать горизонтальные перила и организовывать дополнительную страховку [61, с. 47].

На опасных участках необходимо идти в связках. Темп движения медленный. Нельзя ставить незрячего в паре с глухонемым, так как без специальной тренировки не смогут контактировать друг с другом. Так же, как и нельзя ставить «опорника» (человек с поражением опорно-двигательного аппарата) с «церебральником» (люди с интеллектуальными нарушениями). Оба на сложном рельефе местности нуждаются в однотипной помощи [61, с. 47].

Во время похода выходного дня рекомендуется делать остановки каждые 20 мин по 10-15 мин отдыха. Так же, для того, чтобы у участников похода не пропадал интерес необходимо во время остановок и привалов проводить различные викторины, конкурсы, вязание узлов. Необходимо, чтобы участники похода с особенностями здоровья попробовали свои силы в разжигании костра, ориентировании карты местности, определении азимута, научились пользоваться компасом.

В целях безопасности, во время похода выходного дня рекомендуется присутствие медицинского работника и медицинской аптечки для оказания первой медицинской помощи.

При проведении похода выходного дня для лиц с ограниченными особенностями следует учитывать нозологию участника, так, для сопровождения одного человека с особенностями здоровья необходимо, как минимум, 2 нормотипичных человека.

В дипломной работе мы придерживались следующей схемы описания маршрута похода выходного дня: паспорт маршрута, техническое описание, картографический материал, краеведческое описание [10].

В паспорте маршрута указываются краткие справочные сведения:

1. Автор маршрута.

2. Название туристского маршрута.
3. Общие сведения о маршруте:
  - вид туризма: пешеходный, велосипедный, водный и т.п.;
  - продолжительность (количество дней);
  - степень (категория) сложности;
  - протяжённость, км.
4. Район похода.
5. Подробная нитка маршрута.
6. Варианты подъезда и отъезда.
7. Аварийные выходы с маршрута.
8. График движения:

<i>Дни пути</i>	<i>Участок пути</i>	<i>Протяжённость, км</i>	<i>Чистое ходовое время, час</i>	<i>Способ передвижения</i>
<i>1</i>				
<i>2</i>				

В разделе «Техническое описание маршрута» в хронологическом порядке даётся описание прохождения маршрута туристской группой: ориентиры и расстояния между ними (до следующего притока, поляны, изгиба реки), направления движения, наличие и характеристика дорог (тропы, бездорожья, леса, болота, переправы), растительности, рельефа, рек, населённых пунктов, мест купания, наличие источников питьевой воды, мест ночлега. Здесь же описываются способы прохождения сложных участков, меры безопасности, обозначаются интересные объекты и ориентиры. Участки с однозначным ориентированием без естественных препятствий (движение по тропе и т.п.) можно описывать схематично, с указанием основных характеристик, достаточных для понимания пути.

Техническое описание может подтверждаться фотографиями или другим иллюстративным материалом.

Раздел «Картографический материал» представляет собой крупномасштабную карту, на которой указаны подробная нитка маршрута, направления движения и пути возможной эвакуации. Также на карте отмечают места ночёвок, днёвок с указанием их порядковых номеров и дат. Карта может дополняться эскизами или крупномасштабными схемами сложных участков с указаниями линии движения, ориентиров и точек.

В начале краеведческого описания даётся перечень объектов культурного, духовного, исторического наследия, памятников природы и достопримечательностей туристского маршрута. Краеведческое описание маршрута может сопровождаться фотографиями или другим иллюстративным материалом. Оно должно быть связано с названием туристского маршрута.

### **3.2 Результаты тестирования функционального состояния, самочувствия, активности и настроения лиц с ограниченными возможностями здоровья до и после похода выходного дня.**

Для определения оценки самочувствия, активности и настроения лиц с ограниченными особенностями здоровья, перед и после похода выходного дня нами был проведен опросник «САН». Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Таблица 1. Результаты оценки самочувствия, активности и настроения до ПВД

	Показатели	Баллы
1	Самочувствие	~ 4,1-4,3
2	Активность	~ 2,1-3,9
3	Настроение	~ 4,3-4,7

В результате которого, было выявлено следующее: средний результат испытуемых по показателям: самочувствие до похода составил примерно 4,1-4,5 балла – это говорит о неблагоприятном состоянии испытуемых; активность колебалась от 2,1 балла до 3,9 балла – это так же говорит о низком уровне активности испытуемых; настроение рознится от 4,3 балла, а это значит, что испытуемые пребывают в плохом настроении.

Таблица 2. Результаты оценки самочувствия, активности и настроения после ПВД

	Показатели	Баллы
1	Самочувствие	~ 5,7-6,2
2	Активность	~ 5,3-6,0
3	Настроение	~ 6,1-6,4

А, проведя тот же тест после похода выходного дня, мы получили баллы равные отметкам: самочувствие – 5,7-6,2 балла – это говорит о благоприятном самочувствии организма после похода; активность – 5,3 – 6,0 – это говорит об увеличении активности; настроение – 6,1 – 6,4 – это говорит о повышении настроения после прохождения маршрута. ПВД благоприятно влияет на людей с ограниченными особенностями здоровья и положительно сказывается на их социализации в обществе, а так же благотворном влиянии адаптивного туризма на самочувствие и физическую активность людей.

Перед началом похода нами были проведены тесты для выявления физической работоспособности участников похода 4х нозологический групп.

Таблица 4. ЧСС участников ПВД №1, имеющих ограниченные возможности здоровья

№ п/п	Нозология	До ПВД	В середине ПВД	В конце ПВД	Достоверность различий между ЧСС до ПВД №1 и в Конце ПВД №1
1	С нарушением опорно-двигательного аппарата	78 уд/мин	144 уд/мин	82 уд/мин	P<0,001
2	С интеллектуальными нарушениями	72 уд/мин	156 уд/мин	76 уд/мин	P<0,001
3	Слабослышащий	64 уд/мин	140 уд/мин	66 уд/мин	P<0,001
4	Слабовидящий	66 уд/мин	150 уд/мин	72 уд/мин	P<0,001

У первого испытуемого (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) в середине ПВД №1 ЧСС составила 144 уд/мин, это говорит о нормальном сердечном ритме испытуемого в течение преодоления маршрута, в конце ПВД №1 ЧСС составило 82 уд/мин и практически восстановилось.

У второго испытуемого (с интеллектуальными нарушениями) ЧСС в середине похода составила 156 уд/мин, а в конце 76 уд/мин. Можно сказать, что туристский маршрут для данной нозологической категории является благоприятным и легкопроходимым.

У третьего испытуемого (слабослышащий) ЧСС в середине похода составило 140 уд/мин, а в конце восстановилась до исходного состояния показателя – 66 уд/мин. Исходя из этого, можно сделать вывод, что поход выходного дня положительно влияет на сердечнососудистую систему испытуемого.

У четвертого испытуемого (слабовидящий) ЧСС в середине похода составила 150 уд/мин, и в конце восстановилось не до конца, т.к. испытуемому было довольно сложно ориентироваться в лесистой местности из-за нозологических характеристик испытуемого. Это говорит о том, что ПВД в лесистой местности благотворно влияет на организм подопечного, но имеются трудности в прохождении маршрута в виду физиологических особенностей.

Исходя из полученных результатов ЧСС, можно сказать, что физическая нагрузка на испытуемых во время прохождения маршрута не являлась высокой.

Таблица 5. ЧСС участников ПВД №2, имеющих ограниченные возможности здоровья

№ п/п	Нозология	До ПВД	В середине ПВД	В конце ПВД	Достоверность различий между ЧСС до ПВД №2 и в Конце ПВД №2
1	С нарушением опорно-двигательного аппарата	80 уд/мин	158 уд/мин	88 уд/мин	P<0,001
2	С интеллектуальными нарушениями	72 уд/мин	156 уд/мин	78 уд/мин	P<0,001
3	Слабослышащий	66 уд/мин	148 уд/мин	70 уд/мин	P<0,001
4	Слабовидящий	66 уд/мин	166 уд/мин	74 уд/мин	P<0,001

У первого испытуемого (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) ЧСС до похода № 2 составило 80 уд/мин, в середине 158 уд/мин, а в конце 88 уд/мин, восстановление прошло не сразу, так как в конце маршрута был запланирован спуск – это и повлияло на учащенное сердцебиение в конце похода.

У второго испытуемого (с интеллектуальными нарушениями) ЧСС в начале похода № 2 составил 72 уд/мин – пульс в пределах нормы, в середине, после небольшого подъема пульс увеличился до 156 уд/мин, а в конце 78 уд/мин, разница между показателями до похода и в конце составляет 6 уд/мин, что говорит о нормальном состоянии после завершения путешествия.

У третьего испытуемого (слабослышащий) до начала похода № 2 ЧСС составило 66 уд/мин мин - пульс в норме (от 60 до 80 уд/мин), в середине похода 148, что характерно для среднего темпа ходьбы, в конце составил 70 уд/мин, что говорит о том, нагрузка была средней интенсивности.

У четвертого испытуемого (слабовидящий) в начале похода № 2 составил 66 уд/мин, в середине показатели изменились 166 уд/мин, ЧСС был в

пределах нормы для данной категории походов выходного дня, в конце 74 уд/мин, а через минуту восстановился вовсе.

Таблица 6. ЧСС участников ПВД №3, имеющих ограниченные возможности здоровья

№ п/п	Нозология	До ПВД	В середине ПВД	В конце ПВД	Достоверность различий между ЧСС до ПВД №3 и в Конце ПВД №3
1	С нарушением опорно-двигательного аппарата	76 уд/мин	164 уд/мин	84 уд/мин	P<0,001
2	С интеллектуальными нарушениями	72 уд/мин	152 уд/мин	76 уд/мин	P<0,001
3	Слабослышащий	66 уд/мин	148 уд/мин	68 уд/мин	P<0,001
4	Слабовидящий	66 уд/мин	152 уд/мин	72 уд/мин	P<0,001

У первого испытуемого (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) в начале ПВД № 3 составило 76 уд/мин в середине 164 уд/мин, это говорит о нормальном сердечном ритме испытуемого в течение преодоления маршрута, в конце ЧСС составило 84 уд/мин и практически восстановилось.

У второго испытуемого (с интеллектуальными нарушениями) ЧСС в начале ПВД № 3 была 72 уд/мин, середине похода составила 152 уд/мин, а в конце 76 уд/мин. Можно сказать, что туристский маршрут для данной нозологической категории является легкопроходимым.

У третьего испытуемого (слабослышащий) ЧСС в начале ПВД № 3 составила 66 уд/мин, середине похода составило 148 уд/мин, а в конце практически восстановилась до исходного состояния показателя – 68 уд/мин. Исходя из этого, можно сделать вывод, что поход выходного дня положительно влияет на сердечнососудистую систему испытуемого.

У четвертого испытуемого (слабовидящий) ЧСС в начале ПВД № 3 – 66 уд/мин, в середине похода составила 152 уд/мин, и в конце восстановилось не до конца 72 уд/мин, т.к. испытуемому было довольно сложно ориентироваться в лесистой местности из-за нозологических характеристик испытуемого. Это говорит о том, что ПВД в лесистой местности благотворно вли-

яет на организм подопечного, но имеются трудности в прохождении маршрута в виду физиологических особенностей.

Вывод: можно сказать, что пешие ПВД благотворно влияют на организм человека, так как показатели ЧСС у всех спортсменов в середине и в конце похода выходного дня держались в нормальном состоянии для возраста испытуемых (20-25 лет) и держались в норме для данной категории нагрузки.

Данные педагогических наблюдений за испытуемыми во время походов выходного дня на трех маршрутах показывают нам, как нозологические характеристики влияют на специфику прохождения маршрутов, их физиологические особенности во время прохождения, самочувствие, настроение и активности.

Поэтому, было необходимо определить эффективность экспериментальной методики прохождения маршрутов выходного дня для лиц с ограниченными особенностями здоровья. Для этого участникам похода нужно было измерить ЧСС до похода, в середине и в конце.

В таблицах выше, представлено изменение ЧСС на протяжении всех маршрутов выходного дня, характеризующие влияние используемой методики на физиологические особенности различных нозологических групп.

Анализ полученных результатов походов выходного дня №1, №2. №3 показал, что физиологические особенности испытуемых различных нозологических групп достоверно улучшились ( $p < 0,001$ ).

### **3.3. Туристские маршруты Белгородской области для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В Белгородской области находится множество мест, связанных с важнейшими историческими событиями России, именами известных людей, археологическими и архитектурными ценностями. Под охраной государства находится свыше двух тысяч культурных объектов, каждый из которых, несомненно, несёт в себе частицу русского народа, его самобытности, исто-

рии и культуры. Включение посещения таких объектов в туристические маршруты выполняет эмоциональную и познавательную функции, напоминая о событиях, которые не должны быть забыты [40].

Маршруты разработаны по отдельным природным и культурно-историческим достопримечательностям Белгородской области, включая памятники археологии и архитектуры, подземные монастыри и пещеры. [60].

## Маршрут № 1

Паспорт маршрута

1. Автор маршрута: Архипова Любовь Михайловна
2. Название туристского маршрута: ПВД по Белгородскому району
3. Общие сведения о маршруте:
  - вид туризма: пешеходный;
  - продолжительность (количество дней): 1
  - степень (категория) сложности: ПВД
  - протяжённость, км: 5
4. Район похода: Белгородская область, Белгородский район.
5. Подробная нитка маршрута: лыже-роллерная трасса Олимпия - лесной массив п. Дубовое - лыже-роллерная трасса Олимпия
6. Варианты подъезда и отъезда: Выход на начало маршрута – маршрутное такси № 145п. Северный – район Новый от остановки «Энергомаш» до остановки «лыже-роллерная трасса Олимпия».  
Отъезд – маршрутное такси № 145 район Новый – п. Северный до остановки «Энергомаш».
7. Аварийные выходы с маршрута: Выход на улицу Садовую п. Дубовое отсюда на маршруте 120.[10]
8. График движения:

Дни пути	Участок пути	Протяжённость, км	Чистое ходовое время, час	Способ передвижения
1	Лыже-роллерная трасса Олимпия - лесной массив п. Дубовое	2,5	50 мин	Пеший

	Лесной массив п. Дубовое - лыже-роллерная трасса Олимпия	2,5	50 мин	Пеший
--	--	-----	--------	-------

#### Техническое описание маршрута

Маршрут путешествия проходит по территории Белгородского района Белгородской области. Территория представляет собой степную и лесостепную зоны. Расположена в пределах Среднерусской возвышенности. Поверхность, расчлененная речными долинами и овражно-балочной сетью, носит в целом волнисто-балочный характер. Имеющиеся балки, в большинстве своем задернованные, с крутыми склонами и широкими днищами. Почвы представлены мощными и выщелочными черноземами, серыми лесными почвами, почвами речных долин и супесчаными почвами. Преобладают черноземы. Остатки степной растительности в настоящее время сохранились на склонах балок и опушках лесов. Преобладающими породами в лесах являются дуб и имеется небольшая часть сосновых боров. Гидрографическая сеть территории района путешествия представлена реками Северский Донец, Топлинка, Корень, Короча и Белгородским водохранилищем.

## Картографический материал



*Рис. 1*

**Панский дуб (Дмитриевский дуб)** — одна из достопримечательностей Белгородской области, самое многолетнее дерево на всей территории Белгородчины. Территориально находится в с. Яблочково Шебекинский район, растет у западной части села. Высотой в 35 метров, обхват дерева равен 5,5 метра, размах веток около 25 метров. Определяя возраст дуба, в 1968 году, по подсчетам геологов доходит свыше 500 лет. Дмитриевский дуб, как его еще называют, входит в реестр памятников природы Белгородской области, а с 2013 года уже включен список памятников природы России.



*Рис. 2 Панский дуб «Дмитриевский дуб».*



*Рис. 3 Лыжероллерная трасса «Олимпия»*

Помещик Гангардом И.Н. около ста лет назад решил посадить фруктовый сад на территории рядом с деревом. Сад получил звание лучшего в России, он был представлен на выставках в городе Санкт-Петербурге и получил 6 золотых медалей.

Некоторое время назад Панский дуб был включен в реестр программы «Деревья - памятники природы», где получил статус охраняемого объекта.

На данный момент дерево хорошо осматривают представители по уходу за территорией, благодаря им, дуб находится в хорошем состоянии. Каждый день, в любое время года, а особенно весной и летом, здесь много народа, которые приходят посмотреть на природный памятник, сделать фото.

Есть такое поверие: «Если приложить ладонку к дубу и загадать желание, то оно сбудется». Местные жители, говорят, что благодаря Панскому дубу к ним всегда съезжаются множество туристов, которые с восхищением смотрят на природную достопримечательность.

## Маршрут № 2

Паспорт маршрута

1. Автор маршрута: Архипова Любовь Михайловна
2. Название туристского маршрута: ПВД по Белгородскому району
3. Общие сведения о маршруте:
  - вид туризма: пешеходный;
  - продолжительность (количество дней): 1
  - степень (категория) сложности: ПВД
  - протяжённость, км: 5
4. Район похода: Белгородская область, Белгородский район.
5. Подробная нитка маршрута: Центральный заезд в у. Липки- урочища Липки - ДОЛ "Сосновый Бор"- Центральный заезд в у. Липки
6. Варианты подъезда и отъезда: Выход на начало маршрута – маршрутное такси № 103 Энергомаш – Разумное от остановки «Энергомаш» до остановки с. Дорогобужино.  
Отъезд – № 103 Разумное - Энергомаш от остановки с. Дорогобужино до остановки «Энергомаш»
7. Аварийные выходы с маршрута: ДОЛ "Сосновый Бор".
8. График движения:

Дни пути	Участок пути	Протяжённость, км	Чистое ходовое время, час	Способ передвижения
1	Центральный заезд в у. Липки- урочища Липки	2,5	50 мин	Пеший
1	ДОЛ "Сосновый Бор"- Центральный заезд в у. Липки	2,5	50 мин	Пеший

## Картографический материал



Рис. 4

**Дорогобужино** – место сражения на Курской дуге, это один из самых значимых мест, где проходили бои в годы великой отечественной войны. Здесь пролегла линия фронта, где покоятся десятки тысяч наших солдат, отдавших свою жизнь за Родину.

Поселок находится к западу от Белгородской области. Рядом, находится множество старинных достопримечательностей, таких как родник, в котором всегда есть чистая вода. Для туристов это очень важная составляющая района, так как иногда на маршруте возникают проблемы с питьевой водой. В поселке и его окрестностях можно наблюдать множество различных скульптурных композиций, таких как памятник Яйцу на территории поселка Разумное. На окраине города, можно увидеть такую композицию как, памятник честному Гаишнику. Большое количество фонтанов, парков, скверов, которые так же поражают своей красотой и чистотой.



*Рис. 5 Поселок Дорогобужено*

### **Маршрут № 3**

Паспорт маршрута

1. Автор маршрута: Архипова Любовь Михайловна
2. Название туристского маршрута: ПВД по Белгородскому району
3. Общие сведения о маршруте:
  - вид туризма: пешеходный;
  - продолжительность (количество дней): 1
  - степень (категория) сложности: ПВД
  - протяжённость, км: 5
4. Район похода: Белгородская область, Белгородский район.
5. Подробная нитка маршрута: р-н зоопарка – лыжероллерная трасса «Олимпия».
6. Варианты подъезда и отъезда: Выход на начало маршрута – маршрутное такси № 103 Энергомаш – Разумное от остановки «Энергомаш» до остановки псих. диспансер  
Отъезд – № 103 Разумное - Энергомаш от остановки психдиспансер до остановки «Энергомаш»
7. Аварийные выходы с маршрута: трасса Белгород-Разумное

## Картографический материал



Рис.6

**Сосновка** – одно из самых красивых мест Белгородской области, в любое время года оно остается посещаемо туристами, будь то катание на лыжах, ориентирование или просто семейный пикник.

Уникальность сосновых лесов в том, что они прекрасны в любое время года. Летом здесь можно скрыться в тени деревьев от знойного солнца. Зимой – покататься на лыжах по проторенной дорожке между сосен. Стоит ли говорить про воздух! Он неповторим в любое время года. В жаркие летние месяцы смола накаляется, одаряя все вокруг великолепным, ни с чем несравнимым ароматом. Зимой воздух наполнен чистотой и свежестью. Его хочется вдыхать вновь и вновь, закрыть глаза и наслаждаться миром.

Стоит взглянуть вверх, как буквально захватывает дух от той высоты, которой достигли эти могущественные и величавые деревья. Они взмываются к небу, к солнцу.



*Рис. 7 Лесной массив Сосновка*

## ВЫВОДЫ

При разработке любого маршрута для людей с ограниченными особенностями здоровья важную роль играют оценка не только его спортивно-технических характеристик, но и гидрографических и ландшафтно-климатических характеристик региона. Кроме того, уже на первых этапах планирования туристического похода выходного дня необходимо определить программу и состав участников похода. Это позволяет более точно выстроить линию передвижения туристической группы с учётом её нозологической группы, физической подготовленности и индивидуальных способностей и возможностей участников ПВД.

Не менее значимым при подготовке маршрута является изучение литературных источников об историческом прошлом региона путешествия, его культуре и традициях. Краеведческий материал не только позволит заинтересовать участников похода, но и расширит их знания о родном крае.

Рассматривая 4 типа нозологических групп, нами были разработаны основные правила построения похода выходного дня для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которыми могут руководствоваться тренеры для проведения данного вида туристских мероприятий.

Нами были разработаны три похода выходного дня (ПВД) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, в зависимости от их нозологических особенностей и интересов.

Исходя из полученных результатов тестирования: опросник «САН» мы можем сказать, что походы выходного дня положительно влияют на настроение, активность и самочувствие участников похода с ОВЗ. С помощью функционального тестирования ЧСС и метода оценки значимости различий средних величин t-критерия Стьюдента участников похода с различными нозологическими группами наблюдается хорошее функциональное состояние сердца на физические нагрузки, наблюдается достоверность различий показателей ЧСС до похода и в середине равной  $P < 0,001$ .

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Медицинский допуск всех участников похода;
2. Протяженность маршрута не должна превышать 6 км;
3. Запрещается деление группы на маршруте;
4. На участках маршрута, представляющих опасность для людей с ограниченными возможностями здоровья необходимо организовывать дополнительную страховку;
5. На сложных участках рельефа необходимо идти в связках, темп движения медленный;
6. Нельзя ставить незрячего в паре с глухонемым, так как без специальной тренировки не смогут контактировать друг с другом;
7. Нельзя ставить «опорника» (человек с поражением опорно-двигательного аппарата) с «церебральником» (люди с интеллектуальными нарушениями). Оба на сложном рельефе местности нуждаются в однотипной помощи;
8. Во время похода выходного дня рекомендуется делать остановки каждые 20 мин по 10-15 мин отдыха;
9. Во время остановок и привалов проводить различные викторины, конкурсы, обучать вязке туристских узлов;
10. В целях безопасности, во время похода выходного дня рекомендуется присутствие медицинского работника;
11. Следует учитывать нозологию участника, так, для сопровождения одного человека с особенностями здоровья необходимо, как минимум, 2 нормотипичных человека.

Рабочая гипотеза, выдвинутая нами в начале исследования, подтвердилась: разработанные краеведческие походы выходного дня могут стать одним из средств социализации и оздоровления лиц с особенностями здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеевский район [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://belregion.ru/region/> Дата обращения: 26.03.2017.
2. Алексеевский район [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.zapoved.net/index.php?option=com\\_mtree&task=listcats&cat\\_id=507&Itemid=365](http://www.zapoved.net/index.php?option=com_mtree&task=listcats&cat_id=507&Itemid=365) Дата обращения: 26.03.2017.
3. Кузнецова Е.В. Лечение параназальных синуситов у детей смесью фитоцидов. Вестник оториноларингологии. – 1991. -№2.
4. Белгородская область [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trasa.ru/region/belgorodskaya.html>. Проверено 02.02.2015.
5. Белых, Н.Н. Частичка Родины (Из истории г. Старого Оскола) [Текст] / Н.Н. Белых. – Старый Оскол, 1960.
6. Биржаков, М.Б. Введение в туризм [Текст] / М.Б. Биржаков. – СПб.: Издательский дом «Герда», 2000. – 192 с.
7. Свиридонов Г.М. Родники здоровья. –М.: Молодая гвардия, 1986.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 1987.
9. Черкес-заде Д.И. Лечебное плавание при искривлении позвоночника. Фельдшер и акушерка, -1976. -№4.
10. Олиференко В.Т. Водо-теплелечение. –М.: Медицина, 1978.
11. География Белгородской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.
12. Государственный военно-исторический музей-заповедник «Прохоровское поле» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.museum.ru/m2135>. Проверено 02.02.2015.
13. Дмитриева, Е.А. Рекомендации по разработке и оформлению туристских маршрутов [Электронный ресурс] / Е.А. Дмитриева. – Режим доступа: <http://pandia.org/text/78/574/25373.php>. Проверено 02.02.2015.
14. Дмитриевское городище [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.

15. Достопримечательности Белгородской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.
16. Дроздов, А.Н. Туристско-краеведческая деятельность как средство обновления содержания в воспитательном и образовательном пространстве школы [Текст] / А.Н. Дроздов. – Н. Новгород, 2011.
17. Дьяченко, А.Г. Охранная зона памятника археологии регионального значения «Крапивенское городище-1» у села Крапивное Шебекинского района Белгородской области [Текст]: рукопись / А.Г. Дьяченко. – Белгород, 2010.
18. Зализняк, Е.А. Региональный туризм: основные признаки и условия развития [Текст] / Е.А. Зализняк // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 3: Экономика. Экология. – 2011. – №2 (19). – С. 70-76.
19. Управление по развитию туризма, рекреационных зон и народных промыслов администрации Прохоровского района [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://prohtur.narod.ru/park.html>. Проверено 02.02.2015.
20. Зорин, И.В., Квартальнов, В.А. Энциклопедия туризма [Текст]: справочник / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 368 с.
21. Инвестиционный паспорт муниципального района «Алексеевский район и город Алексеевка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.adm-alekseevka.ru/adm/attachments/article/> Дата обращения: 26.03.2017.
22. История Белгородской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.
23. История Слобожанщины и белгородского края [Текст]: учебное пособие / Общ. ред. В.В. Овчинникова и Н.Н. Олейника. – Белгород: Белгородская областная типография, 2011. – 336 с.

24. Каменный лог (Белгородская область) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.
25. Квартальнов, В.А. Культура и туризм – вместе [Текст] / В.А. Квартальнов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №8.
26. Квартальнов, В.А. Туризм [Текст]: учебник / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320 с.
27. Кириченко, А.А. Туристские объекты экологического направления Шебекинского района Белгородской области [Текст] / А.А. Кириченко // Агротуризм: опыт, проблемы, решения: Материалы Международной научно-практической конференции / Под ред. И.Л. Воротникова. – Саратов: ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ», 2012. – С. 78-86.
28. Короченский, А.П. Краеведческая журналистика как фактор развития туризма в российских регионах [Электронный ресурс] / А.П. Короченский. – Режим доступа: <http://xn--80aumfdhdek.xn--p1ai/tour-factor-2008/39-praktika-razvitiya-turizma/112-2010-03-11-09-24-18.html>. Проверено 02.02.2015.
29. Костерев, Н.А. Самохин, Ю.С. Краеведческие исследования в спортивных туристских походах [Текст] / Н.А. Костерев, Ю.С. Самохин // Альманах «Отечество». – 2000 г. – Выпуск 6.
30. Краеведческий туризм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studopedia.ru/3\\_190364\\_tema--osobnosti-organizatsii-kraevedcheskogo-turizma.html](http://studopedia.ru/3_190364_tema--osobnosti-organizatsii-kraevedcheskogo-turizma.html). Проверено 02.02.2015.
31. Кривошеев, В.М. Туризм [Текст] / В.М. Кривошеев // Большая советская энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1969 – 1978.
32. Крупенков, А.Н. Белгородская старина [Текст] / А.Н. Крупенков. – Белгород: Константа, 2011. – 272 с.
33. Крупенков, А.Н. Пройдёмся по старому Белгороду [Текст] / А.Н. Крупенков. – Белгород: Константа, 2011. – 652 с.
34. Кузулёв, Н. Реликты [Текст] / Н. Кузулёв // «Красное знамя», 1998.
35. Курилова, В.И. Туризм [Текст]: учебное пособие для студентов

педагогических институтов по специальностям № 2114 «Физическое воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физическое воспитание» / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

36. Кусков, А.С., Голубева, В.Л., Одинцова, Т.Н. Рекреационная география [Текст]: учебно-методический комплекс / А.С. Кусков, В.Л. Голубева, Т.Н. Одинцова. – М.: МПСИ; Флинта, 2005. – 496 с.

37. Лес на Ворскле [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.

38. Макаренко, С.Н., Саак, А.Э. История туризма [Текст] / С.Н. Макаренко, А.Э. Саак. – Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. – 94 с.

39. Мельница Баркова, устройство и принцип работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://belive.ru/2014/07/melnica-barkova-ustrojstvo-i-princip-raboty/>. Проверено 02.02.2015.

40. Менеджмент туризма: Туризм и отраслевые системы [Текст]: учебник / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов, Т.А. Ирисова и др. – М.: Финансы и статистика, 2002. – 272 с.

41. Мироненко, Н.С., Твердохлебов, И.Т. Рекреационная география [Текст] / Н.С. Мироненко, И.Т. Твердохлебов. – М.: МГУ, 1981. – 207 с.

42. Монастырь Игнатия Богоносца [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.

43. Морозов, М.А. Экономика и предпринимательство в социально-культурном сервисе и туризме [Текст] / М.А. Морозов. – М.: Академия, 2009. – 288 с.

44. Муха-Шаек, Е. Проблемы организации туристических маршрутов по местам боевых действий [Текст] / Е. Муха-Шаек // Вісник ДІТБ. Серія: Економіка, організація та управління підприємствами туристичної індустрії та туристичної галузі в цілому. – 2009. – №13. – С. 355-360.

45. Нежегольск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.

46. Нефедова, О.В. Туризм и культурное наследие: проблемы взаимодействия [Текст] / О.В. Нефедова // Материалы I международной научной конференции «Глобализация и туризм: проблемы взаимодействия». – Саратов, 15-16 апреля 2009 г.
47. Николаенко, А.Г. Металлургический горн салтово-маяцкой культуры у села Ютановка Белгородской области [Текст] / А.Г. Николаенко, А.В. Степовой // Древности эпохи средневековья евразийской лесостепи: сб. науч. трудов. – Воронеж. 2008.
48. Николаенко, Д.В. Рекреационная география [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.В. Николаенко. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 288 с.
49. Областные краеведческие чтения [Текст]: сборник материалов / Сост. И.Г. Пархоменко. – Белгород: «Везелица», 2011. – 72 с.
50. Объекты культурного наследия регионального значения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.belkult.ru/info/reg>. Проверено 02.02.2015.
51. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся [Текст]: Методические рекомендации / А.А. Остапец. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
52. Осыков, Б. Краса живая и её история [Электронный ресурс] / Б. Осыков // Летопись Белогорья. – Режим доступа: <http://belstory.ru/mir-belogoryya/interesnoe/krasa-zhivaya-i-e-istoriya.html>. Проверено 02.02.2015.
53. Охрименко, И.Г. Хотмыжск [Электронный ресурс] / И.Г. Охрименко // Летопись Белогорья. – Режим доступа: <http://belstory.ru/mir-belogoryya/hotmzhsk.html>. Проверено 02.02.2015.
54. Панский дуб [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>. Проверено 02.02.2015.
55. Передерий, В. Там, где Корень... [Текст] / В. Передерий // «Смена», 11.01.2012.

56. Пилат, И.Н. Внешкольная туристско-краеведческая работа как фактор нравственного воспитания подростков [Текст]: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук / И.Н. Пилат. – М., 1971.
57. Плетнёва, С. Заметки археолога о маршруте князя Игоря [Текст] / С. Плетнёва // Наука и жизнь. – М., 1986. – № 9. – С. 44-46.
58. Погода в Алексеевке по месяцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russia.pogoda360.ru/552778/avg/> Дата обращения: 26.03.2017.
59. Поздняков, Э.Н. История Шебекинской земли с древнейших времён до XVIII века [Текст]: издание Шебекинского историко-художественного музея / Э.Н. Поздняков. – Шебекино: Знак качества, 2010. – 32 с.
60. Экология Белогорья в цифрах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://val-adm.ru/uploads/file/novosti/Ekologiya\\_Belogorya.compressed.pdf/](http://val-adm.ru/uploads/file/novosti/Ekologiya_Belogorya.compressed.pdf/) Дата обращения: 26.03.2017.
61. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. - Уфа, 2000. - 172 с
62. Природные условия и природные ресурсы в макроэкономической модели [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studbooks.net/1829996/geografiya/prirodnye\\_usloviya\\_i\\_prirodnye\\_resursy\\_v\\_makroekonomicheskoy\\_modeli](https://studbooks.net/1829996/geografiya/prirodnye_usloviya_i_prirodnye_resursy_v_makroekonomicheskoy_modeli)
63. История Белгородской области [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://belregion.ru/region/history.php>
64. Достопримечательности и интересные факты про Дорогобужено [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.keeptravel.com/ru/dorogobuzhino>
65. Новости Белгорода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moe-belgorod.ru/news/city/238069>
66. Методы математической статистики в спортивно-педагогических исследованиях: учебно-методическое пособие / Л.А. Кадуцкая, А.В. Посохов, Т.А. Миронова и др. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. – 67 с.

## Опросник «САН»

Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Самооценка		Шкала самооценки (САН)							Самооценка		
		Значительно	Средне	Слабо	Вовсе нет	Слабо	Средне	Значительно			
1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое	71	С
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым	71	С
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный	17	А
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный	17	А
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный	71	Н
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение	71	Н
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый	71	С
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный	71	С
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый	17	А
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный	17	А
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный	71	Н
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный	71	Н
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный	71	С
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной	71	С
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный	17	А
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный	17	А
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый	71	Н
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный	71	Н
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый	71	С
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный	71	С
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный	17	А
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать	17	А
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный	71	Н
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный	71	Н
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый	71	С
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый	71	С

