

В тоже время не произошло достоверных изменений в разнице во времени ведения мяча с прохождением «ворот» шириной 0,25 и 0,5 м в условиях дефицита пространства  $t=1,62$  ( $P>0,05$ ). Данное обстоятельство может говорить о том, что у футболистов изучаемой группы либо не в достаточной степени сформировано "чувство мяча", либо уровень их координационных способностей не позволяет выполнять этот тест на высоком уровне.

Таким образом, анализ результатов тестирования технической подготовленности футболистов группы начальной подготовки 3 года обучения выявил положительную динамику во всех проведенных контрольных упражнениях, что свидетельствует о правильно спланированной и проведенной тренировочной работе. Однако есть и недоработки, которые в дальнейшем должны быть учтены и с этой целью внесены определенные коррективы в планы технической подготовки футболистов.

#### МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ МАРШРУТА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОХОДА

*Кириллова Л.С., Зотов А.В.*

г. Тамбов, ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

В системе образования РФ большое внимание уделено развитию туристско-краеведческой деятельности. Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. В процессе занятий туристско-краеведческой деятельностью расширяют знания по основам туризма и краеведения, овладевают туристскими навыками и умениями, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи. Использование туристских походов как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно-необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Выбор района похода проводится на основе анализа топографических карт, схем и иных информационных документов, содержащих сведения об экскурсионных объектах в районе похода, природных памятниках, туристских объектах и т.д. При выборе района проведения похода следует, учитывая поставленные перед ним цели и задачи. Для

рекреационно-оздоровительных походов выбирается район, который позоляет наилучшим образом выполнить задачи оздоровления и полноценного отдыха участников в природной среде. С рекреационными задачами могут успешно сочетаться и познавательные задачи – расширение кругозора участников, их знаний географии и природы родного края, культурно-исторического наследия предков, и т.д., т.е. все, что мы называем «краеведением».

С этой точки зрения наиболее оптимальными районами для проведения рекреационного похода являются территории, имеющие наибольший рекреационный потенциал. Территории, обладающие выраженным рекреационным потенциалом, – это не загрязненные хозяйственной деятельностью территории, содержащие значительные по площади лесные массивы (светлые сосновые боры, широколиственные леса); живописные ландшафты, с хорошо выраженным рельефом и обзорными точками; гидрографические объекты (реки и озера, пригодные для купания и отдыха).

Первый и наиболее существенный критерий для выбора района проведения похода: наличие в районе похода *необходимых рекреационных ресурсов и интересных для туристов целевых рекреационно-познавательных объектов посещения.*

Рекреационно-оздоровительный поход предусматривает обязательные, но ограниченные и рассчитанные с учетом пола, возраста участников похода, их состояния здоровья физические нагрузки. Движение участников по маршруту не должно вести к их чрезмерному физическому, психическому утомлению.

Второй критерий выбора района похода: в районе похода должны иметься *удобные пункты начала и окончания путешествия, достаточно широкая сеть удобных для движения лесных и полевых дорог, троп; троп* (путей достижения потенциальных ключевых объектов маршрута и мест туристских стоянок).

Третий критерий выбора района похода: наличие в районе специально оборудованных или пригодных для оборудования силами группы мест для ночлега и отдыха туристов и достаточного числа источников чистой воды для организации питания.

Четвертый критерий выбора района похода: близость района к месту постоянного проживания участников, минимум финансовых вложений для его достижения.

После выбора района похода, по имеющемуся картографическому материалу и иной информации, туристы разрабатывают конкретный маршрут похода (нитку маршрута).

**Нитка маршрута, разработанная по топографической карте района похода, представляет собою следующую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша.**

При разработке маршрута рекреационного похода необходимо выполнить работу с топографической картой и иными информационными материалами.

1. Определяется необходимая протяженность маршрута и продолжительность похода (с учетом состава группы, намеченных целей похода).
2. Из всех присутствующих в районе похода, выбираются конкретные целевые рекреационно-познавательные объекты посещения.
3. Определяются конкретные удобные для достижения намеченных рекреационно-познавательных объектов посещения пункты приезда (пункты начала маршрута) и пункты отъезда группы с маршрута.
4. Определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а так же выполнение экскурсионно-познавательных задач.
5. Определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения).
6. Определяются пути достижения намеченных главных рекреационно-познавательных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (трасса движения группы).
7. Маршрут, вследствие выше указанных действий, разбивается на отдельные, посильные для участников, дневные переходы определенной протяженности.
8. На дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).

Таблица 1  
Количественные параметры  
рекреационно-оздоровительных походов

Класс похода	Продолжительность (дни)	Протяженность (км)
Туристская прогулка	До одного дня	До 15-20 км
Поход выходного дня	До 3-х дней	30-50 км
Многодневный оздоровительный поход	Нет требований	Нет определенных требований. До 20 км в день.

## Литература

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. — М., 2004
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. — М., 1973.
3. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. — Л.: Лениздат, 1988. — 144 с.
4. Лукьянов П.И. Зимние спортивные походы. — М.: ФиС, 1988. — 191 с.
5. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. — Мн.: Поляныя, 1985. — 79 с.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. — М.: Профиздат, 1987. — 223 с.
7. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 160 с.
8. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Авт.-сост. В.И. Ганопольский. — М.: ФиС, 1987. — 240 с.

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

*Климашина П.С. Самгин А.С.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

Одна из основных проблем современного общества — проблема влияния образа жизни на состояние здоровья детей. Здоровье (по определению устава ВОЗ) — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Недостаточная физическая активность в современном мире влечет за собой разнообразные отклонения в развитии подрастающего поколения: от психо-эмоционального состояния до заболеваний внутренних систем организма, нарушается полнота жизни ребенка. Существуют проблемы, приводящие к несоблюдению здорового образа жизни, ограничивающие развитие детей, приобретение ими жизненно важных знаний, умений, физических качеств, воспитанности такого уровня, которые позволили бы адаптироваться к предстоящей самостоятельной жизни, социальным нормам. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышеч-