

4573/1

А

На правах рукописи

РАДЧЕНКО ВИКТОР ИВАНОВИЧ

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ В ГОРАХ С  
ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки и оздоровительной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

МОСКВА – 2000

А

Работа выполнена в Сочинском государственном университете  
туризма и курортного дела

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент  
А.А. Федякин

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,  
профессор М.Я. Виленский,  
кандидат биологических наук, старший научный  
сотрудник В.Н. Селуянов.

Ведущая организация: Адыгейский государственный университет,  
институт физической культуры и дзюдо

Защита диссертации состоится “18” 04 2000 г. в 14 часов на  
заседании диссертационного совета К.046.01.01 Российской  
государственной академии физической культуры по адресу: 105122, Москва,  
Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГАФК.

Автореферат диссертации разослан “15” 02 2000 года.



Т000004573

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Учёный секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат педагогических наук,  
профессор

/ Ю.Н. Примаков

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена всё возрастающим значением физической культуры и спорта в жизни современного человека.

Высокий уровень здоровья и физической подготовленности во многом обуславливает возможность освоения всех остальных ценностей и, в этом контексте, является основой, без которой сам процесс становления личности малоэффективен [D. Elkind, 1979; В.И. Столяров, 1988; В.К. Бальсевич, 1990; E. Caimes, 1996 и др.].

С каждым годом увеличивается количество населения, стремящегося внедрить в повседневный режим своей жизни активную двигательную деятельность, построенную на основе комплексного применения физических упражнений, закаливания, правильного питания и т.д. Мотивы, которые побуждают их к этому, различны: повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды; сохранить здоровье, уменьшить массу жировой ткани; увеличить массу мышечной ткани и т.д. Потенциальные возможности туристских походов (горный туризм), как средства укрепления здоровья и профилактики возможных нарушений далеко не исчерпаны. Однако еще недостаточно изучены закономерности оздоровительного воздействия средств физической культуры [В.Н. Селуянов, 1996] и горного туризма, в частности.

Существующая потребность в повышении адаптивных возможностей организма подчеркивает актуальность исследования. Требуют дальнейшей разработки и решения вопросы использования естественносредовых факторов и их сочетание с занятиями туризмом оздоровительной направленности. Это является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры и представляется необходимым продолжение исследований по данному направлению.

Целью настоящего исследования явилось научное обоснование организации и использования туристских походов в горах в сочетании с естественносредовыми факторами для оздоровления и повышения адаптационных возможностей организма туристов.

Объект исследования – практически здоровые люди, занимающиеся туризмом с целью оздоровления и повышения функциональных возможностей организма.

Предмет исследования - средства и методы физической культуры и эффективность их воздействия для повышения функциональных возможностей организма туристов. Технология реализации оздоровительных задач физического воспитания.

В основу рабочей гипотезы диссертационного исследования