

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежская государственная академия спорта»

Кафедра теории и методики циклических видов спорта



ТУРИЗМ В РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Учебно-методическое пособие

М.О. Иванова
М.Я. Петренко

Воронеж – 2022 г.

Иванова М.О., Петренко М.Я. – Туризм в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями. – Учебно-методическое пособие. - ФГБОУ ВО «ВГАС»: Воронеж, 2022 г.

Пособие написано на основе анализа рабочих программ и специальной литературы по вопросам использования средств туризма в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями, в нем читателю представлена подробная программа прохождения данной дисциплины.

Учебно-методическое пособие адресовано преподавателям, студентам колледжей и вузов физической культуры направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и слушателям ФДПО.

Утверждено

Ученым советом ФГБОУ ВО «ВГАС»

« ____ » _____ 2022 г.

протокол № ____

Рецензенты:

С.- Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта», 2022 г.

Содержание

	стр.
Введение.....	4
1. Организационно-методический раздел.....	5
2. Программный материал.....	7
3. Фонд оценочных средств.....	50
4. Учебно-методическое обеспечение.....	59
5. Материально-техническое обеспечение.....	61
Список использованных источников.....	62
Глоссарий.....	63

Введение

В учебно-методическом пособии представлена подробная программа прохождения дисциплины «Туризм в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями», в которую включены перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, место дисциплины в структуре образовательной программы, объем дисциплины и виды учебной работы, содержание дисциплины, фонд оценочных средств, перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, материально-техническое обеспечение.

Основная цель данного пособия – дать студентам колледжей, институтов и академий физической культуры и спорта представление о содержании дисциплины «Туризм в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями» для самостоятельного обучения и овладения теоретическими знаниями.

При подготовке пособия нами были использованы рабочие программы (модули), составленные в соответствии с требованиями ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (приказ № 942 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г.), учебники по данной дисциплине, научные труды ведущих отечественных теоретиков и научных работников.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-7.

Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания	
Знает: – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; – основы организации здорового образа жизни; – методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, ИВС и АС; – основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре.	УК-7
Умения	
Умеет: – планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; – проводить занятия по общей физической подготовке.	УК-7
Навык и/или опыт деятельности	
Имеет опыт: – проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; – планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; – планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности.	УК-7

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Туризм в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и заочной формам обучения. Вид аттестации: экзамен.

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Дневное обучение	Заочное обучение
		Семестры	Семестры
		1	1
Контактная работа преподавателя с обучающимися:		40	12
В том числе:			
Лекции (Л)		10	4
Лабораторные занятия (ЛЗ)		8	
Практические занятия (ПЗ)		22	8
Вид аттестации		экзамен	экзамен
Самостоятельная работа студента (СРС)		59	87
Контроль (К)		9	9
Общая трудоемкость дисциплины:	всего часов:	108	108
	всего зачетных единиц:	3	3

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ), РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР С	Конт- роль
Дневное обучение						
1.	Введение в предмет. Основные понятия.	2		2		
2.	Адаптивный туризм как вид адаптивной двигательной рекреации.	2	2	4		
3.	Основы подготовки, организации и проведения туристских походов с учетом нозологий.	2	2	10		
4.	Спортивный туризм. Ориентирование по тропам.	2	2	4		
5.	Специфика организации туров для лиц с ограниченными возможностями.	2	2	2		
Всего часов по видам занятий		10	8	22	59	9
ИТОГО часов		108				
Заочное обучение						
1.	Введение в предмет. Основные понятия.	1				
2.	Адаптивный туризм как вид адаптивной двигательной рекреации.	1				
3.	Основы подготовки, организации и проведения туристских походов с учетом нозологий.			4		
4.	Спортивный туризм. Ориентирование по тропам.	1		2		
5.	Специфика организации туров для лиц с ограниченными возможностями.	1		2		
Всего часов по видам занятий		4		8	87	9
ИТОГО часов		108				

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ) И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Введение в предмет. Основные понятия.	Предмет, задачи и содержание дисциплины «Туризм в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями». Организация изучения курса. Формы занятий. Основные понятия дисциплины. Определение туризма, его цели, задач, значения. Формы и виды туризма, их краткая характеристика. Значение туризма в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями. Туристские организации. Их роль в развитии туризма.	1,2,3,4,8

		Основные нормативно-правовые документы в туризме. Федеральный закон об основах туристской деятельности в России. Зарождение и основные этапы развития туризма. Характеристика современного периода развития туризма.	
2.	Адаптивный туризм как вид адаптивной двигательной рекреации.	Виды адаптивного туризма и их характеристика. Оздоровительное влияние туризма на организм (оздоровительные факторы). Влияние адаптивного туризма на личность участника похода. Формы организации туристических мероприятий и их характеристика. Организация туристического лагеря (частные задачи). Технология преодоления психологических барьеров при отказе лиц с ОВ участвовать в туристических мероприятиях. Виды реабилитационных воздействий туризма. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Гигиена и техника безопасности туристических походов.	1,2,3,4,7
3.	Основы подготовки, организации и проведения туристских походов с учетом нозологий.	Классификация туристских походов. Правила организации походов. Выбор и разработка маршрута. Особенности организации туристических походов для лиц с нарушением: слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, заболеванием внутренних органов. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте. Кодекс путешественника. Маршрутно-квалификационная комиссия. Правила составления маршрутов. Календарный план похода. Паспорт маршрута. Туристские узлы. Туристское снаряжение. Укладка рюкзака. Определение места бивака. Организация биваков, привалов и ночлегов, их устройства. Установка палаток. Типы и виды костров и способы разведений. Способы очистки воды в походных условиях. Подготовка и проведение туристских мероприятий. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности в туристском походе. Обучение способам ориентирования. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Техника страховки. Техника транспортировки пострадавшего. Тактика туристского мероприятия. Организация передвижения. Питание в походе. Обеспечение сохранности питания. Корректировка меню. Раскладка продуктов. Приготовление пищи. Проблемы экологической безопасности туристов. Экологические факторы, как источники	1-7

		опасности в походе. Оказание первой помощи в условиях похода.	
4.	Спортивный туризм. Ориентирование по тропам.	Спортивный туризм как вид спорта. Классификация маршрутов. Виды спортивного туризма. Спортивные дисциплины в спортивном туризме. Виды походов. Спортивное ориентирование и его виды. Общая характеристика ориентирования по тропам как вида спорта. История развития ТрейлО в России и мире. Правила соревнований. Карты для ориентирования по тропам, «солюшин». Составление маршрутов для ориентирования по тропам.	1,2,3,4,7
5.	Специфика организации туров для лиц с ограниченными возможностями.	Туристский продукт. Основные элементы турпродукта. Разработка туристического продукта с учетом специальных нужд. Основные рекомендации к транспортному обслуживанию в сфере социального туризма. Требования к размещению и питанию лиц с ОВ. Основные рекомендации к экскурсионному обслуживанию. Особенности благоустройства объектов показа. «Доступная среда». Современные проекты «доступной среды». Нормативно-правовые документы в туризме для лиц с ОВ. Туротерапия.	1,2,3,4,7

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Контрольная работа.
4. Реферат.
5. Выполнение конкретных заданий.
6. Выполнение практических действий.
7. Тестирование.

ЛЕКЦИЯ №1

Тема: «Введение в предмет. Основные понятия».

Вопросы, рассматриваемые на лекции:

1. История развития туризма.
2. Основные понятия дисциплины.
3. Классификация туристской деятельности.

1. История развития туризма.

Туризм относится к тому виду деятельности человечества, чья история начинается задолго до возникновения цивилизованного общества. В каждой исторической эпохе есть такие элементы деятельности людей, которые, так или иначе, подпадают под категорию туризма. Туризм сыграл огромную роль в становлении и развитии, как локальных цивилизаций древности, так и мировой цивилизации в целом.

Туризм как массовое социальное явление стал складываться лишь после Второй мировой войны, хотя развитие туризма начинается значительно раньше. В истории развития туризма различают четыре этапа:

Первый этап – от древности до начала XIX в. (предыстория туризма).

Второй этап – от начала XIX в. до начала XX в. (элитарный туризм).

Третий этап – от начала XX в. до Второй мировой войны (социальный туризм).

Четвертый этап – после Второй мировой войны до наших дней (массовый туризм).

В основу данной периодизации положены технико-экономические и социальные предпосылки, а также целевые функции туризма на разных этапах развития.

Первый этап. Начало этого этапа относится к античному периоду (Древняя Греция и Рим), когда основными мотивами путешествий были торговля, паломничество, лечение, образование. В этот период зародились спортивные поездки (Олимпийские игры).

Позже, в Средние века, стимулом к путешествиям становится религиозный фактор – поклонение святыням христианства и мусульманства. Эпоха Возрождения ослабляет религиозные мотивы и усиливает индивидуальный характер путешествий.

В эпоху Просвещения путешествия носили образовательную направленность. Например, молодые дворяне отправлялись в своеобразный «гранд-тур» по Европе для того, чтобы получить престижное образование, дающее право заниматься политической или общественной деятельностью. В Великобритании такой маршрут начинался в Лондоне, затем Париж, Генуя, Милан, Флоренция, Рим. Обратный путь пролегал через Швейцарию, Германию и Нидерланды.

До середины XIX в. путешествия имели ряд отличительных черт: 1) средства передвижения были примитивными; 2) путешествие было не самоцелью, а необходимым условием и средством достижения какой-либо другой цели (торговля, лечение, образование). Развитие мануфактурного производства и промышленные перевороты XVIII – XIX вв. в ведущих европейских странах внесли изменения в экономическую жизнь общества. В результате развития производительных сил общества происходит разграничение рабочего и свободного времени работника. Это создавало предпосылки для второго этапа развития туризма.

Второй этап. Начинают создаваться новые специализированные предприятия по производству туристских услуг. Важнейшую роль на этом этапе развития туризма сыграли революционные изменения в транспорте. Изменились средства доставки и передвижения. В 1807 г. Фултоном был построен первый пароход. Первый паровоз был создан Стефенсоном в 1814 г. Совершенствовались средства доставки почты, расширялись сети дорог. Это обусловило большую надежность и скорость передвижения. Расходы на путешествие снижались за счет более экономичных средств передвижения.

В середине XIX в. возникают новые пароходные компании, которые осуществляли доставку переселенцев со Старого Света в Америку.

Научно-технический прогресс и социальная борьба трудящихся за свои права, а также растущее благосостояние общества создали возможность путешествий для большинства простых людей. Повышение качества и надежность транспортных перевозок наряду с их удешевлением обусловили существенное увеличение потоков путешествующих. Возникли первые предприятия, специализирующиеся на обслуживании временных посетителей. На смену скромным пансионам приходят первые гостиницы.

В 1801 г. в Германии (г. Баден-Баден) открылась гостиница «Бадише-Хоф». В 1812 г. в Швейцарии открылся отель «Риги-Клестерли», в 1832 г. построена гостиница в г. Фаульхорн. В г. Интерлакене (Швейцария) в 1859 г. построен «Гранд-отель Швайцерхоф». В Германии на рубеже XVIII – XIX вв. возникают первые курорты минеральных вод – Хайлигендам, Нордерней, Травемюнд.

В этот период становления туризма строились в первую очередь роскошные гостиницы, которые обслуживали представителей аристократических кругов. Но во второй половине XIX в. индустрия отдыха расширяет сферу производства. К предприятиям гостиничного хозяйства добавляются первые бюро путешествий, в задачу которых входила организация туристских поездок и реализация их потребителю.

Примером первого пэкидж-тура (комплекс туруслуг, продаваемых по единой цене) может служить групповой тур на отдых, организованный Томасом Куком в 1841 г. Комплекс услуг включал в себя двадцатимильную поездку по железной дороге, чай, булочки и духовой оркестр. Вся поездка каждому пассажиру стоила 1 шиллинг. Т. е. Т. Кук преследовал социальные цели. Он стремился подобной акцией привлечь внимание к возможностям целесообразного использования рабочего времени.

После этого в течение 20 лет в Англии возникли множество новых бюро путешествий. Начиная с 1862 г. Появляются первые каталоги туристских поездок, что отразило расширение туристского спроса. В Германии первое бюро путешествий основано в 1863 г. в г. Бреслау. Оно имело тесные контакты с пароходными компаниями и в начале XX в. активно рекламировало и продавало морские круизные развлекательные поездки. Тем не менее, к началу XX в. туристские поездки могли позволить себе немногие.

Третий этап. Первая мировая война, экономическая депрессия 30-х гг. и Вторая мировая война оказали негативное влияние на развитие туризма. Вместе с тем, именно в этот период появляются элементы массового туризма, который достиг своего расцвета в послевоенное время.

Например, в Швейцарии возникает фирма «Отельплан», которая в настоящее время является одним из крупнейших производителей туруслуг в этой стране. В основе образования фирмы в 1935 г. Лежали идеи о том, что вовлечение «маленького человека» в туризм оказало бы неоценимую помощь

гостиничному хозяйству. Массовые дешевые турпоездки становятся основным продуктом турфирмы.

Четвертый этап. Именно в этот период туризм приобретает массовый характер. Из предмета роскоши он становится потребностью для большинства населения индустриально развитых стран. Формируется индустрия отдыха и развлечений со своими институтами, продуктом, производственным циклом, методами организации и управления производством.

В западноевропейских странах в этот период активно создаются турфирмы, гостиницы, предприятия для аттракционов и развлечений. Европейский туризм 50-х гг. был ориентирован преимущественно на американских туристов и являлся источником долларовых поступлений. В 60-е гг. и до середины 70-х гг. наблюдается быстрый рост как выездного, так и въездного туризма, а также увеличение числа туристских предприятий и объемов их производства.

Важнейшим показателем завершения процесса формирования массового туризма является интенсивность туризма в той или иной стране. Интенсивность туризма показывает, какая часть населения страны ежегодно совершает хотя бы одну турпоездку и рассчитывается как процентное соотношение ко всему населению страны или к той его части, которая старше 14 лет. Когда интенсивность туризма выше 50%, то можно говорить о сформировавшемся массовом туризме.

После Второй мировой войны в спросе и предложении на рынке туризма произошли коренные изменения, которые дают основание говорить о том, что массовый конвейерный туризм трансформировался в массовый дифференцированный туризм. И в первом, и во втором случае речь идет о массовом туризме, в котором принимают участие не только элита, но и средний класс, а начиная с 80-х гг. – население с низким уровнем доходов.

Конвейерный туризм предполагает относительный примитивизм и однородность потребностей и мотивации туристов и, соответственно, обезличенный конвейерный характер производимых услуг.

Дифференцированный туризм отличают разнообразие потребностей и мотиваций туристов, множественность узкоспециализированных сегментов в туристском спросе, разнообразие предлагаемых услуг и ярко выраженная специализация туристского предложения. Для дифференцированного туризма характерен широкий ассортимент услуг. Турфирма, как правило, предлагает определенное количество видов турпродукта, каждый из которых имеет множество вариантов выбора.

Определяющим мотивом поведения потребителя туруслуг в этот период являлся рекреационный аспект туризма. Отдых рассматривался как средство восстановления физических сил с целью продолжения труда. Расширение объемов спроса на туристском рынке сопровождалось активным ростом предприятий туризма. Туристские услуги стандартизируются и предлагаются в виде комбинированных «пэкидж-туров».

На рубеже 60-70-х гг. формируется общество потребления материальных благ, т. е. потребление ради потребления. Рынок производителей сменяется рынком потребителей. Усложняется мотивация туристского спроса. Наряду с рекреационным туризмом все большее значение приобретают образовательный, коммуникативный и инвестиционный аспекты туризма.

Вследствие расширения объемов туристского спроса и предложения в туристскую отрасль поступает капитал из других сфер народного хозяйства. Особую активность проявляют транспортные предприятия и торговые фирмы. Таким образом, со второй половины 70-х гг. XX в. можно говорить о расцвете конвейерного туризма, который в настоящее время постепенно трансформируется в дифференцированный туризм.

2. Основные понятия дисциплины.

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ВОЗ) – это люди, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами, и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания.

Инвалид - человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты.

Различают следующие категории лиц с нарушениями в развитии (нозологические группы):

- 1) лица с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие);
- 2) лица с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- 3) лица с нарушениями речи;
- 4) лица с нарушениями интеллекта;
- 5) лица с задержкой психического развития (ЗПР);
- 6) лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- 7) лица с нарушениями эмоционально-волевой сферы;
- 8) лица со множественными нарушениями (сочетание двух или трех нарушений).

Абилитация - комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к дефекту, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции.

Реабилитация - комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов.

Цель реабилитации - социальная интеграция.

Социальная интеграция - это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения.

Реабилитация должна включать все мероприятия, призванные сократить последствия возникшей непригодности и позволить инвалиду полностью интегрироваться в общество. Одними из основных средств реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта.

Туризм (от франц.) – прогулка, поездка, путешествие. Но при этом понятия «путешествие» и «туризм» не равнозначны по смыслу.

Путешествие - это перемещение людей, по какой-либо территории, акватории с научными, общеобразовательными, рекреационными, спортивными, деловыми и иными целями, связанное с постоянным или временным изменением места жительства. Человек, совершающий путешествие, независимо от целей, направлений, средств передвижения и сроков путешествия - путешественник.

Туризм – это разновидность путешествий; это временное перемещение с места своего постоянного проживания в иную местность с целью получения удовольствия. Туризм обязательно подразумевает некое путешествие, но далеко не всякое путешествие относится к туризму. Перемещения в пределах местности постоянного проживания, например ежедневные поездки на работу, путешествия, предполагающие изменение постоянного места жительства, не могут быть отнесены к туризму.

Турист - это гражданин любого государства, временно прибывший в страну, определенную местность в пределах страны, либо конкретный населенный пункт в пределах определенной местности на срок от 24 часов до 6 месяцев, путешествующий ради удовольствия или с деловыми целями и не занимающийся при этом оплачиваемой деятельностью в месте временного пребывания.

Функции туристской деятельности:

- рекреационные (в настоящее время доминирующие, т.к. поездки из мест проживания граждан внутри или вне страны практически всегда связаны с отдыхом, отпуском);
- культурно-познавательные функции (ставшие очень важной частью программы въездного и выездного туризма — туристические поездки, как правило, сопровождаются культурно-познавательной экскурсионной деятельностью);
- функции коммуникативные (в ходе туристических поездок и профессиональной туристской деятельности граждане различных национальностей, принадлежащие к разным этно-конфессиональным группам, разным социокультурным слоям и историко-культурным традициям, общаются между собой, находят общие интересы и взаимодействуют, что способствует расширению спектра общения, познавательных возможностей, укрепляет способность к взаимовыгодному сотрудничеству;

- функции культурного обмена в сфере туризма очевидны, т.к. общаясь и взаимодействуя, приезжающие туристы не могут не наблюдать различия в образе жизни и нормах поведения с принимающим сообществом, и при этом могут передавать свои знания и достижения населению принимающей стороны;

- функции культурного заимствования продолжают функции культурного обмена и предполагают возможность перенесения части наблюдаемого опыта на родную социальную почву; история знает немало случаев, когда при соприкосновении разных культур и цивилизаций происходили позитивные перемены у обеих сторон;

- формирование толерантности в межнациональном общении, что в наше время становится одной из самых важных и злободневных задач; путешествия, сопровождающиеся узнаванием, пониманием другой культуры, ее богатства, особенностей, знакомство с людьми принимающего сообщества могут и должны способствовать большей терпимости и эмпатии в межнациональных отношениях;

- удовлетворение оздоровительных потребностей населения; оздоровление становится нередко частью программы туристической поездки (к оздоровительным программам относят возможность получить амбулаторное лечение в специализированных медицинских центрах, возможность специализированной диагностики, консультирования в престижных медицинских центрах, особое место занимают программы репродуктивной помощи бездетным семейным парам и т.п.).

3. Классификация туристской деятельности.

Разделение туристской деятельности на системные единицы (таксоны) основано на принципе объединения видов и форм туристской деятельности по сходным признакам. Данные существенные признаки отличают один вид туристской деятельности от других и называются «основаниями» классификации. Классификация туризма – это выделение внутренне однородных таксонов (видов, форм) туристской деятельности по принятым основаниям. Видовым, системообразующим основанием для классификации туризма, служит цель данной деятельности. *Вид туризма – результат классификации туризма на основании цели проведения туристских мероприятий.*

Различают следующие основные **виды** туризма (рис. 1):

- оздоровительный (или рекреационно-оздоровительный) (туризм с целью отдыха, развлечения, оздоровления, физической, психической сферы человека);

- лечебно-оздоровительный (реабилитационный) (туризм с целью восстановления физического и психического статуса после перенесенных человеком заболеваний, травм);

- познавательный (или рекреационно-познавательный) (туризм с целью познания нового для себя);

- деловой;
- спортивный;
- этнический;
- сельский;
- религиозный;
- образовательный.

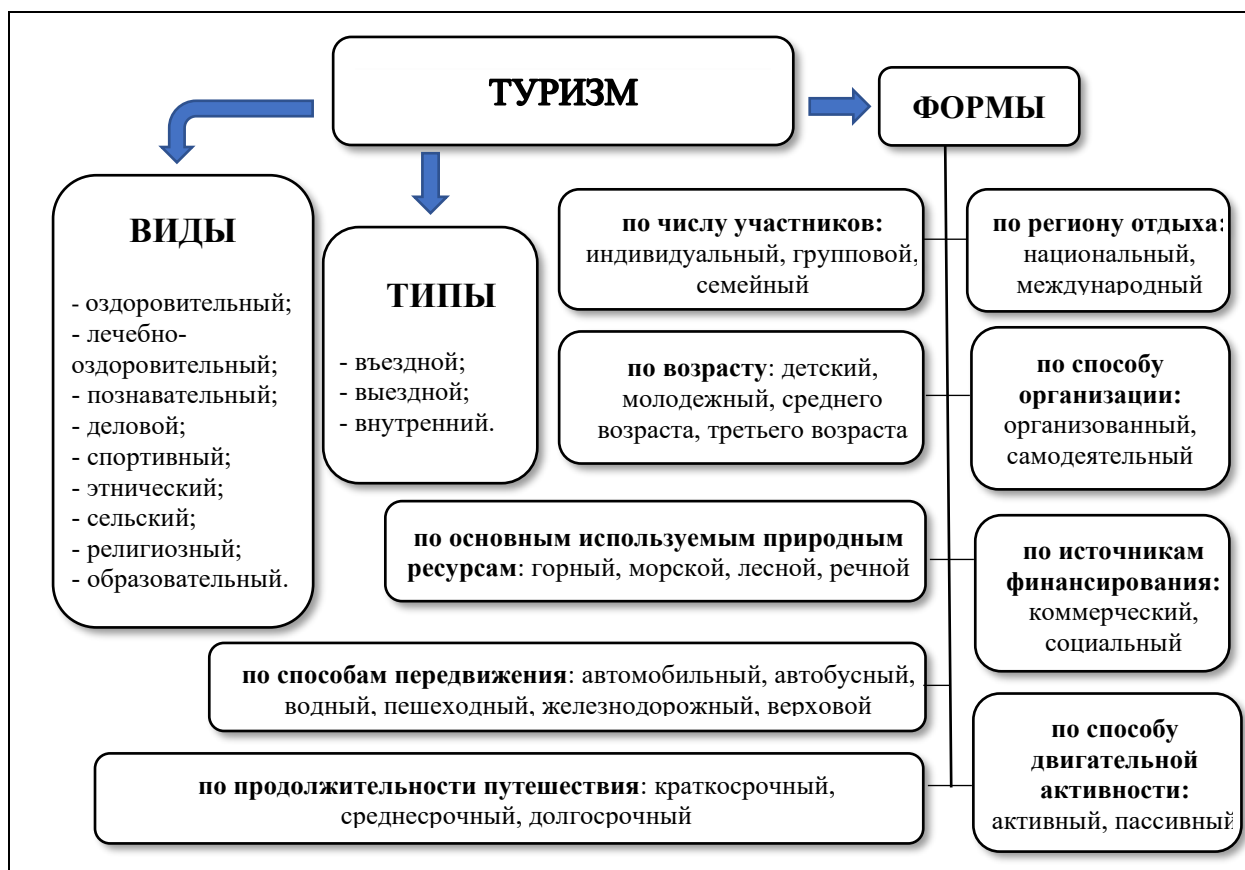


Рис. 1 – Классификация туризма

Рекреационно-оздоровительный туризм. В программе туристских рекреационно-оздоровительных мероприятий предусмотрено целенаправленное использование технологий отдыха и оздоровления. Акцент при планировании такого мероприятия делается на полноценный отдых и укрепление здоровья туристов. К средствам оздоровления относится применение дозированной физической нагрузки в природной среде, процедуры закаливания, банные процедуры, употребление целебных травяных чаев и пр. Примеры рекреационно-оздоровительных туристских мероприятий: пляжно-купальный отдых на море; отдых на туристской базе; оздоровительный поход выходного дня.

Лечебно-оздоровительный туризм обусловлен потребностью в лечении различного рода заболеваний и оздоровлении организма после перенесенных болезней. Здесь можно говорить о турах с исключительно лечебной целью, для лечения каких-либо тяжелых заболеваний, реабилитации после травм, аварий,

операций и турах лечебно-оздоровительных, с целью поддержания молодости, красоты и здоровья, снятия стресса и усталости.

Рекреационно-познавательный туризм – это туристские мероприятия с двумя доминирующими целями: целью отдыха и приобретения новых (для себя) знаний. К этому виду туризма относятся рекреационные туристские путешествия, где кроме программы отдыха планируется и некая познавательная (экскурсионная) программа. Примеры рекреационно-познавательных туристских мероприятий: экологические и краеведческие походы (активная форма туризма); экскурсионные поездки (пассивная форма); летний экологический лагерь школьников (разные формы отдыха). Участники пешего экологического похода, имеют как явный познавательный мотив (знакомство с ландшафтами, экосистемами, охраняемыми растениями и пр.), так и мотив оздоровления путем применения дозированной физической нагрузки.

Деловой туризм охватывает путешествия со служебными или профессиональными целями без получения доходов по месту временного пребывания. К этому виду туризма относятся поездки для участия в съездах, научных конгрессах и конференциях, производственных совещаниях и семинарах, ярмарках, выставках, салонах, а также для проведения переговоров и заключения контрактов, монтажа и наладки оборудования.

К *рекреационно-спортивному туризму* отнесем все рекреационные туристские мероприятия, где для полноценного отдыха и оздоровления участников активно используются технологии различных видов спорта (горнолыжного, подводного плавания, бега, лыжных гонок и пр.). У участников таких мероприятий явно прослеживается мотив личного спортивного совершенствования (желание улучшить технику катания на лыжах, технику ориентирования на местности, технику сплава на плотах и байдарках и т.д.), присутствует спортивный азарт. Однако данные мероприятия они воспринимают как форму активного отдыха, но не как спорт. Примеры рекреационно-спортивных туристских мероприятий: отдых на горнолыжном курорте; приключенческий поход (например, сплав по горной реке с инструктором); отдых на море с занятием подводным плаванием и пр.

Этнический туризм преследует цель посещения места рождения или происхождения семьи, а также местожительства родственников и/или близких. Этот вид туризма носит название ностальгического. Приоритетное значение этот вид туризма имеет для стран, где проживают большие диаспоры людей родом из других стран. У туристов из Германии, например, пользуются популярностью поездки в Поволжье, а у туристов из Финляндии – на Карельскую землю, Ладожское озеро.

Сельский туризм - это разновидность туризма, главной особенностью которого является пребывание гостей в сельской местности, подальше от промышленных предприятий, поближе к природе. Туристы совершают поездку в деревню с целью отдохнуть от городского шума и суеты, а так же

для того, чтобы узнать что-то новое о жизни в глубинке и производстве сельскохозяйственной продукции, приобщиться к местным традициям.

Религиозный туризм - это организация поездок к святым местам, религиозным святыням. Направления отрасли – ознакомительные экскурсии или паломнические туры. Первые могут быть частью программы обычного отдыха, когда посещаются местные религиозные достопримечательности. Паломнические туры организуют для определенного события, праздника. Сложность – учитывать требования местных общин, правила. Для паломнического путешествия необходима подготовка. Возможны дополнительные требования к одежде, расписанию дня, еде, напиткам. Такой вид рекреационного туризма актуален для душевного восстановления.

Образовательный туризм предполагает туры продолжительностью от 15 дней до трех месяцев с целью повышения квалификации либо углубления знаний по тем или иным дисциплинам.

В зависимости от внешних критериев (происхождение туристов; организационная форма туристического мероприятия; длительность пребывания в путешествии; возраст; транспортные средства; времена года и др.) выделяют различные **формы** туризма (рис. 1):

- 1) по числу участников путешествия: индивидуальный, групповой, семейный;
- 2) по региону отдыха: национальный, международный;
- 3) по возрасту: детский, молодежный, среднего возраста, третьего возраста;
- 4) по способу организации: организованный, самостоятельный;
- 5) по способам передвижения: автомобильный, автобусный, водный, пешеходный, железнодорожный, верховой;
- 6). по основным используемым природным ресурсам: горный, морской, лесной, речной;
- 7). по источникам финансирования: коммерческий, социальный;
- 8) по продолжительности путешествия: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный;
- 9) по времени года: летний, зимний;
- 10) по уровню двигательной активности: активный, пассивный.

На основании национальной принадлежности туристов и географического места проведения туристских мероприятий выделяют три **типа** туризма (рис. 1):

- въездной - путешествия по какой-либо стране лиц, не являющихся ее жителями;
- выездной - путешествия жителей какой-либо страны в другую страну;
- внутренний - путешествия жителей какого-либо региона по этому региону.

ЛЕКЦИЯ №2

Тема: «Адаптивный туризм как вид адаптивной двигательной рекреации».

Вопросы, рассматриваемые на лекции:

1. Определение понятия адаптивный туризм, его функции, виды и факторы оздоровления.
2. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода.
3. Формы организации туристских мероприятий.
4. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях.

1. Определение понятия адаптивный туризм, его функции, виды и факторы оздоровления.

Туризм для инвалидов (адаптивный туризм) – это особая разновидность рекреационного туризма, рассчитанного на инвалидов и людей с ограниченными физическими возможностями.

Туризм для инвалидов – понятие, которое впервые появилось в 1970 годах, и включало в себя возможность получить право на отдых и путешествия каждому инвалиду. В наше время туризм может стать реальной возможностью выразить себя для людей с органическими физическими возможностями. Во многих странах создаются специализированные туристические бюро, которые предоставляют апробированные туристические маршруты для людей-инвалидов. Можно отметить, что инвалидный туризм также является эффективным методом социальной реабилитации, что в свою очередь позволяет добиться больших результатов, как с психологической, так и социальной стороны. Очень важно дать понять таким людям, что они, также как и обычные люди, могут выйти из своей среды обитания – дома или квартиры, куда-то поехать, увидеть новые достопримечательности.

К социокультурным функциям адаптивной туристской деятельности относятся:

- *компенсаторно-коррекционная.* Компенсация и коррекция нарушенных способностей к социальному функционированию происходит под влиянием оздоровительного действия природных факторов, психофизической активности в процессе курортно-рекреационной среды и представленных возможностей адаптивного туризма учитывать специфику коммуникативной, когнитивной и личностной сфер лиц с отклонениями здоровья.

- *функция развития социального мышления.* Туристские рекреационные услуги, сопровождаемые сменой обстановки, контактом с разными людьми, познавательными экскурсиями, участием в образовательных программах, посещением объектов культурно-исторического наследия в городах (музеи, памятники культуры, храмы и др.) расширяют круг общения и развивают социальное мышление лиц с ограничением жизнедеятельности.

- *функция развития идентичности.* Адаптивный туризм обеспечивает условия для идентификации туриста с наличием ограничений

жизнедеятельности с окружающим социальным миром, тем самым способствуя приобретению позитивного личного жизненного опыта.

- *функция социальной адаптации и интеграции.* Расширение жизненного пространства, интеграция в культурную среду при помощи адаптивных туристских услуг создают условия для вовлечения лиц с ограничением жизнедеятельности в социальное пространство. Нахождение среди равных по правам и льготам в туристской группе лишает инвалида статуса исключительности. Наблюдение за поведением других убеждает в достаточно высоком уровне своих компенсаторных возможностей и способствует интеграции в общество. В процессе туристского похода происходит переоценка инвалидом уровня своих возможностей, повышается уровень готовности их преодоления. Повышаются самооценка и уровень притязаний, формируется более терпимое отношение к своему дефекту. Происходит переход из роли опекаемого объекта в роль активного субъекта деятельности, обусловленной общением и взаимовлиянием людей в условиях доступности туризма для достижения социальной интеграции.

Виды адаптивного туризма:

1) Реабилитационный инвалидный туризм. Такие туры предусматривают поездки в оздоровительные центры, специализация которых предполагает лечение заболеваний, ставших причиной инвалидности. Основными направлениями являются ортопедическая, неврологическая и сердечно-сосудистая реабилитация, в особую категорию входит оздоровление детей-инвалидов. Реабилитационный туризм хорошо развит в США, Израиле, Германии, Испании и Франции. В России главным его центром является Южный берег Крыма, где для лечения применяются как традиционные, так и не имеющие аналогов в мире методики. Например, в Севастополе, на базе местного дельфинария, действуют программы дельфинотерапии по лечению детей-инвалидов, страдающих нервными и психическими отклонениями, в частности, аутизмом.

2) Рекреационный инвалидный туризм. Сегодня многие туроператоры предлагают путешествия для инвалидов с различными физическими проблемами. Например, для инвалидов-колясочников предусматривается проживание в отелях, оборудованных специальными лифтами и номерами, а для экскурсий арендуются автобусы, оснащенные подъемниками. Как правило, туристическую группу инвалидов сопровождает опытный медработник, а к слабослышащим и глухим прикрепляется сурдопереводчик. Существуют и специальные путешествия для слепых, например, пляжные туры в сопровождении гидов. Инвалиды направляются только на пляжи, где имеются специальные раздевалки, душевые и террасы, оборудованные соответствующими подъездами.

3) Спортивный инвалидный туризм. Нередко именно спорт позволяет инвалиду вновь почувствовать вкус жизни и избавиться от комплекса неполноценности. Спортивный отдых предполагает занятия лечебной физкультурой, плаванием, баскетболом, настольным и большим теннисом.

Для этого спортзалы оснащаются специальным оборудованием. Спортивный туризм заключается в выездах людей с ограниченными физическими возможностями на особые турниры, параолимпиады, сурдоолимпиады и т.п. Сегодня проводится множество международных соревнований для инвалидов-колясочников, больных детским церебральным параличом, слабовидящих и слабослышащих.

4) Детский инвалидный туризм. Данный вид отдыха, предполагает выезд детей-инвалидов в специализированные летние лагеря, экскурсионные поездки в автобусах повышенной вместительности. Популярным видом отдыха являются реабилитационные туры.

Любой вид адаптивного туризма приближает жизненное пространство инвалидов к жизненному пространству здоровых людей и способствует их психологической реабилитации и социализации.

Однако, с точки зрения адаптивной двигательной рекреации, главное в туризме – это переключение на другой вид деятельности, «отрыв от цивилизации» и общение с природой, огромный мобилизующий и оздоровительный потенциал.

Оздоровительные факторы адаптивного туризма.

1) Природные ресурсы. Негативные моменты проживания в городе могут быть компенсированы пребыванием в естественном природном окружении. Оздоровительным фактором является само пребывание в лесу, где воздух насыщен фитонцидами, на солнце, рядом с водоемом. Очевидно закаливающее воздействие водно-воздушных процедур в походных условиях, происходит стимуляция естественного иммунитета. Постоянное воздействие закаливающего фактора заключается в тренировке терморегуляционных механизмов и приводит к привыканию, а затем – 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 повторном многократном охлаждении такая реакция постепенно угасает. В результате закаливания тонизируются нервная и сердечно-сосудистая системы, улучшаются состав крови и общее состояние организма.

2) Двигательный режим. Позитивные особенности двигательного режима инвалидов в туристских мероприятиях заключаются в том, что на природе начинают активно двигаться даже те инвалиды, которые недолюбливают физическую культуру. В условиях полевого туристского лагеря они вынуждены постоянно перемещаться на большие для них расстояния, так как палатка, в которой спит турист, кухня, туалет, умывальник, костер и так далее находятся на достаточно значительных расстояниях друг от друга.

Особо следует подчеркнуть оздоровительную роль ходьбы в условиях природы. Ходьба в неторопливом режиме по пересеченной местности считается уникальным оздоровительным и лечебным фактором. Ходьба как никакой другой вид двигательной гимнастики позитивно и мягко влияет на

сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную систему и опорно-двигательный аппарат.

3) Смена обстановки и положительный эмоциональный фон от общения с природой и приятной компанией. «Выход» человека из повседневных, однообразных условий, обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты. Туристские походы обеспечивают «тесный» контакт с природой, учат наслаждаться ею, развивают бережное отношение к ней. Именно на таком положительном эмоциональном фоне физические нагрузки не воспринимаются как утомительные и однообразные. Напротив, они легко переносятся и в целом обеспечивают отдых и оздоровление.

4) Режим питания.

2. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода.

В практике врачей и психологов в качестве факторов влияния на личность давно используются различные виды деятельности (труд, игра, музыка, спорт). Такие воздействия выделяются как отдельные методы лечения – трудотерапия, игротерапия (например, сказкотерапия, песочная терапия и др.), музыкотерапия и др. Сюда же можно отнести и адаптивную туристическую деятельность.

В основе туризма лежит участие человека в коллективных туристских мероприятиях, расширение круга общения, выезд за пределы города, психологическая мобилизация, повышение жизненной активности. Чтобы решиться выехать в полевой палаточный лагерь, городскому жителю надо совершить волевое усилие и преодолеть нежелание испытывать дискомфорт, связанный с проживанием в палатке.

Чтобы выехать на природу, инвалид должен преодолеть внутри своего «Я» мощный барьер страха остаться без защиты цивилизации. В процессе туристского похода происходит переоценка инвалидом уровня своих потенциальных возможностей и границ среды активной жизнедеятельности. Состояние борьбы с трудностями формирует повышенный уровень мобилизации и готовность к их преодолению. Решение в составе тургруппы функциональных задач различного типа развивает у инвалида способность к конструктивному взаимодействию, повышает уровень адаптивных возможностей. Соответственно повышаются самооценка и уровень притязаний, формируется более терпимое отношение к своему дефекту. Группа является самостоятельным фактором воздействия на личность человека и требует от него значительных усилий для успешной интеграции в коллектив.

Нахождение среди равных по правам и льготам людей лишает инвалида статуса исключительности. Наблюдение за успехами других инвалидов, которое убеждает в достаточно высоком уровне сохранных возможностей у людей с ограниченными жизненными возможностями, является одной из форм «косвенной психотерапии». В медицине подобное влияние группы называется «психотерапия посредством группы».

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- адаптивный туризм как особый вид жизнедеятельности обладает способностью позитивно влиять на личность человека с ограниченными жизненными возможностями, при этом затрагиваются такие психологические структуры, как уверенность в себе, уровень притязаний, независимость от окружающих;
- адаптивный туризм можно использовать в целях медико-психологической реабилитации инвалидов с детства;
- наиболее ярко психотерапевтический эффект проявляется в расширении границ жизненного пространства инвалидов.

3. Формы организации туристских мероприятий.

1) Походы выходного дня.

Походы выходного дня - самый массовый вид походов, который играет в адаптивном туризме чрезвычайно важную роль. Именно они в наибольшей степени соответствуют целям и задачам адаптивной двигательной рекреации. В походе выходного дня человек определяет: может ли он ходить в походы, какие нагрузки он способен переносить, какой вид туризма ему больше всего нравится, и т.д. В походе выходного дня туристы отдыхают, тренируются, осваивают туристские умения и навыки.

С точки зрения здоровья, полезнее в течение года по два раза в месяц ходить в двухдневные походы выходного дня, чем один раз в год в многодневный.

2) Многодневные походы физкультурно-спортивной направленности.

Именно в таких походах инвалид имеет возможность познать и испытать все трудности туристской деятельности. Очень часто именно после многодневных походов он изменяет свою потребностно-мотивационную сферу, ценностные ориентации и постепенно переходит в данном виде двигательной активности от адаптивной рекреации к адаптивному спорту. Спортивными в Российской Федерации принято считать туристские походы, соответствующие определенным категориям сложности. Самый простой - 1-я категория, самый сложный - 6-я категория. По совокупности походов различной категории сложности туристам присваиваются спортивные звания вплоть до мастера спорта международного класса.

3) Туристский слет.

Туристские слеты проводятся один-два раза в год и собирают туристский актив региона. Во время слета проводятся соревнования, конкурсы, общение, песни у костра. Численность туристских слетов, которые по продолжительности составляют 3-5 дней, может достигать нескольких сот и даже тысяч человек.

4) Оздоровительный туристский лагерь.

Суть оздоровительного туристского лагеря заключается в том, что туристы, выезжая на природу, останавливаются в одном месте (лагере), из

которого они направляются на прогулки, экскурсии, рыбалку и т.п. Турлагерь доступен всем инвалидам, кому можно выезжать из города.

Практика показывает, что продолжительность лагеря для людей с ограниченными жизненными возможностями - 10-12 дней, количество участников до 30 человек.

Многие взрослые инвалиды как показывает опыт, отказываются участвовать в тех мероприятиях, где от них требуются высокий уровень поведенческой активности, инициатива, преодоление трудностей. Организаторы туризма могут помочь инвалиду преодолеть мешающие ему психологические барьеры. Для этого используется следующая технология, построенная на принципе поэтапной психологической подготовки.

Технология преодоления психологических барьеров, заставляющих инвалидов отказываться от участия в туристических мероприятиях:

1. В предварительных беседах приводятся позитивные примеры других инвалидов, занимающихся туризмом. Эффект примера основан на сравнительном анализе: «Раз он смог, то и ты сможешь», «Раз с ним ничего не случилось, то и с тобой ничего не случится».
2. Приводятся описания деталей путешествия инвалидов с использованием иллюстративного материала (фото, слайдов, фильмов). Описывается программа путешествия, режим дня, уровень нагрузок, характер питания, условия сна и другие детали. Необходимо максимально уменьшить степень неопределенности.
3. Проводятся однодневные ознакомительные выезды на природу, в процессе которых инвалиды на практике знакомятся с активным туризмом.
4. Проводится обучение азам туризма, определяются потенциальные функции инвалида в группе. При этом инвалиды имеют возможность соизмерить уровень своих возможностей с требованиями в туризме к участникам мероприятий.
5. Проводятся походы выходного дня, в процессе которых отрабатываются навыки взаимодействия в замкнутой туристической группе в условиях отрыва от цивилизации, закрепляются туристические навыки.
6. Организуются многодневные туристские лагеря, в которых закрепляются успехи предыдущего этапа.
7. Проводятся активные многодневные путешествия и походы, которые являются основными факторами коррекции личности.

Специальные реабилитационные походы для инвалидов необходимо организовывать таким образом, чтобы тургруппа состояла на 70–80 % из инвалидов. На каждого участника данной группы (после предварительного обучения) необходимо возложить отдельные, посильные для него обязанности, которые он может исполнять без ущерба для своего здоровья. Разжигание костра, приготовление пищи на костре, установка палаток – все это инвалиды могут делать сами при минимальной поддержке со стороны здоровых членов тургруппы. Это способствует закреплению навыков по самостоятельной организации быта в экстремальных условиях, повышению

самооценки, переоценке степени негативного влияния имеющегося дефекта на уровень функциональных возможностей организма инвалида. Пребывание в среде инвалидов, пользующихся равными правами, способствует снижению эгоцентризма.

Важно, чтобы инвалид, в обычной жизни «объект» заботы со стороны окружающих, сам активно взаимодействовал с другими инвалидами и здоровыми людьми в целях жизнеобеспечения группы. Изменение социальной роли в группе людей с ограниченными жизненными возможностями в процессе деятельности позволяет инвалидам преодолеть сомнения и неуверенность в себе. Путешествие в составе группы расширяет круг общения, повышает уровень коммуникабельности, учит конструктивному взаимодействию.

Все это лишний раз показывает, что любое туристическое мероприятие с участием инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья необходимо тщательно планировать и подготавливать.

Таким образом, адаптивный туризм является перспективнейшим средством и методом адаптивной двигательной рекреации.

4. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях.

Абсолютные противопоказания:

- неадекватное поведение, грубое снижение критики и интеллекта;
- склонность к антисоциальному поведению, агрессивным и экспрессивным реакциям;
- заразные инфекционные заболевания;
- заболевания, обострение которых может привести к необходимости оказания экстренной медицинской помощи в условиях стационара;
- заболевания, при которых пребывание в условиях полевого лагеря может вызвать выраженное ухудшение состояния;
- острые заболевания;
- хронические заболевания в стадии выраженного обострения.

Относительные противопоказания:

- хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации, которые в условиях полевого лагеря могут обостриться.

Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях, сопровождающихся высокими физическими нагрузками:

- заболевания, которые могут обостриться при высоких физических нагрузках: гипертония, глаукома, артрозо-артриты, язва желудка и т. д.

Медицинские противопоказания для участия в туристских мероприятиях в особых геоклиматических зонах (высокогорье, пустыня, тундра и т. д.):

- заболевания, которые могут обостриться при попадании человека в непривычную геоклиматическую зону. Подчеркнем, что пребывание человека в подобных зонах сопровождается физиологической перестройкой различных функций организма: внешнего дыхания, энерго– и теплообмена и т. д.

Например, высокогорье, особенно на фоне низких температур, приводит к увеличению легочной вентиляции, урежению дыхательных циклов, нарастанию дыхательного объема. Меняется также состояние сердечно-сосудистой системы.

В оздоровительных туристских мероприятиях могут принимать участие даже те инвалиды, которые не могут самостоятельно есть. Но ни в коем случае нельзя брать в турвыезды на природу лиц с сильно нарушенной критикой (критичность - умение обдуманно действовать, проверять и исправлять свои действия в соответствии с объективными условиями). Поведение этих людей невозможно прогнозировать, их поступки неадекватны. При этом следует сказать о том, что инвалиды с умеренно выраженной умственной отсталостью без эмоциональных нарушений (олигофрения, болезнь Дауна) при наличии сопровождающих могут участвовать в оздоровительных туристских лагерях.

В некоторых случаях возникают ситуации, когда инвалид с нормальным интеллектом и сохранной критикой принимает решение о выезде на природу, несмотря на небольшое обострение имеющегося у него хронического «неопасного» заболевания. В подобных ситуациях руководителю, чтобы обезопасить себя, следует взять с данного человека расписку, что он берет на себя ответственность за все негативные последствия для его здоровья, связанные с участием в туристском мероприятии.

Руководителю турмероприятия и медработнику следует с особой тщательностью относиться к проблеме сохранения врачебной тайны, не разглашать специфические диагнозы участников, жестко ограничивать доступ к медицинским справкам посторонних лиц.

Дополнение:

1. В случаях, когда турист принимает индивидуальные лекарства, необходимо, чтобы описание техники и времени приема лекарства имелось у руководителя и медицинского работника.

2. Некоторые лекарства должны неотложно находиться на руках у туристов. В подобных случаях руководитель и медицинский работник должны быть извещены о наличии лекарства на руках туриста, осведомлены о технике и времени его приема, а также специфике влияния препарата на состояние больного.

3. Туристам, у которых может возникнуть обморочное состояние, в карман рубашки перед началом мероприятия должен быть вложен листочек бумаги с указанием:

- фамилии, имени, отчества, возраста, домашнего адреса и телефона туриста;
- наименования и места проведения туристского мероприятия;
- наименования организации, проводящей мероприятие, контактных телефонов и адресов;
- заболевания и группы инвалидности;
- имеющихся на руках медицинских препаратов с указанием техники и времени их приема.

ЛЕКЦИЯ №3

Тема: «Основы подготовки, организации и проведения туристских походов с учетом нозологий».

Вопросы, рассматриваемые на лекции:

1. Классификация туристских походов.
2. Основы организации туристского похода.
3. Особенности организации туристских походов для лиц с нарушением слуха.
4. Особенности организации туристских походов для лиц с нарушением зрения.
5. Особенности организации туристских походов для лиц с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.
6. Детский церебральный паралич и туризм.
7. Особенности организации туристских походов для лиц с заболеваниями внутренних органов.
8. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на туристском маршруте.

1. Классификация туристских походов.

Туристский поход - групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по заранее определенному маршруту, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными, исследовательскими или иными целями, главными отличительными чертами которого являются, вне зависимости от вида, активный способ передвижения, ограниченные временные рамки (в большинстве случаев от нескольких до 15-20 дней), число и категория трудности преодоленных локальных препятствий.

Классификация туристских походов возможна по различным признакам (рис. 2):



Рис. 2 – Классификация туристских походов

А) в зависимости от цели:

1) рекреационные походы - главной целью является обучение участников необходимой туристской технике и тактике проведения походов, а также овладение участниками методикой проведения рекреационных походов:

- рекреационно-оздоровительные, где основная цель - полноценный отдых и оздоровление участников;
- рекреационно-познавательные (например, экологические), здесь ставятся еще и познавательные (образовательные) цели и задачи;
- рекреационно-спортивные (например, приключенческие), которые реализуются в преодолении сложного маршрута, содержащего естественные препятствия (спортивный компонент). При этом участники похода не ставят для себя далеко идущих спортивных целей, не стремятся получить спортивное звание, участвовать в соревнованиях.

2) спортивные - доминирующей целью спортивных походов является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации. В спортивных походах, кроме того, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике (технике преодоления естественных препятствий) и методике проведения спортивных походов. Спортивные походы дополнительно классифицируются по их категории сложности.

Б) по форме и характеру организации походы делятся на:

- плановые, которые совершаются по заранее разработанному и подготовленному какой-либо организацией маршруту. Они проходят по изученным, описанным и иногда промаркированным маршрутам, под руководством инструкторов, которые имеют достаточный опыт и хорошее знание местности. Весь маршрут, как правило, проходит через туристские базы, где участники походов обеспечиваются ночлегом, услугами экскурсоводов, проводников, медицинским и культурным обслуживанием, а на отдельных частях маршрута - транспортом;
- самостоятельные путешествия, где туристы находятся на полном самообслуживании, сами решают все вопросы, связанные с выбором маршрута, обеспечением снаряжением, разработкой графика движения и т.п. В таких случаях туристы сами подбирают состав группы, сами составляют маршрут, обеспечивают себя необходимым походным снаряжением и продуктами питания, а на маршруте - организуют экскурсии, переходы и ночлег.

В) на основании способа передвижения походы подразделяются на:

- 1) пешеходные,
- 2) лыжные,
- 3) водные,
- 4) велосипедные,
- 5) автопоходы.

2. Основы организации туристского похода.

Организация и подготовка походов - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

Организация и проведение похода предусматривает выполнение определенных правил:

- 1) руководителем похода должен быть опытный человек, умеющий ориентироваться и хорошо знающий местность;
- 2) группа должна быть достаточно однородной по силам и интересам;
- 3) участники многодневного похода должны иметь необходимый уровень общей физической подготовки;
- 4) между участниками похода должны быть четко распределены обязанности;
- 5) личное и групповое снаряжение, одежда и обувь должны быть правильно подобраны;
- 6) необходимо организовать питание и соблюдение гигиенических требований при приготовлении и во время приёма пищи;
- 7) темп движения должен соответствовать силам участников похода;
- 8) участники должны уметь преодолевать естественные препятствия: ручьи, болота, реки, скалы, осыпи, лесные завалы, и так далее.
- 9) участники должны уметь ориентироваться на местности, пользоваться картами и схемами маршрутов;
- 10) туристы должны уметь правильно выбирать места для отдыха и лагеря;
- 11) участники похода должны уметь разжигать костры для обогрева, приготовления пищи, просушки вещей, защиты от насекомых;
- 12) участники похода должны иметь навыки оказания первой медицинской помощи при травмах и внезапных заболеваниях;
- 13) перед длительным походом группа должна обязательно регистрироваться в местной спасательной службе, с указанием примерной длительности похода, а после похода оповестить службу об его окончании.

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

Перед походом могут ставиться экскурсионные цели, агитационные и военно-патриотические (пройти по местам боев Великой Отечественной войны, по местам боевой или трудовой славы и пр.); цели, связанные с выполнением общественных заданий (собрать лекарственные травы, провести простейшие гидрологические измерения), и т.д.

Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. Отправляясь в поход, эти люди ставят перед собой в первую очередь оздоровительные цели.

Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т.д. Это будет поход с

учебными целями. Иногда идут в поход, чтобы двигаться по компасу, преодолевать препятствия, взять верх над бурными порогами или снежными перевалами. Это поход со спортивными целями.

Комплектование группы очень тесно связано с целями похода и может осуществляться двумя способами. Первый из них - когда сначала намечают цель похода, а потом подбирают подходящих участников. При втором способе организации похода нужно сначала выявить желающих участвовать в походе и лишь после этого намечать посильные для них цели.

Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан) и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

Выбор и разработка маршрута.

После того как установлена цель похода и определен состав группы, наступает очередной этап подготовки - выбор и разработка маршрута.

Проще всего обстоит дело с непродолжительными походами по родному краю. Для начала можно воспользоваться специальными путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты.

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 любого похода следует, прежде всего, учитывать поставленные перед ним цели и задачи.

Критерии выбора района проведения рекреационного похода:

1) наличие в районе похода необходимого туристского потенциала. *Туристским потенциалом* какого-либо объекта (или территории) именуется совокупность приуроченных к данному объекту (территории) природных и рукотворных тел и явлений, а также условий, возможностей и средств, пригодных для формирования туристского продукта и осуществления соответствующих туров, экскурсий, программ. 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).

2) наличие в районе похода удобных пунктов начала и окончания путешествия, достаточно широкой сети удобных для движения лесных и полевых дорог, просек; троп. 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. Напротив, окончание

«ходового» дня должно вызывать у них чувство легкой приятной усталости и удовлетворения от выполненной физической работы. Следовательно, район рекреационного похода должен быть «удобным» для достижения целей рекреации. К нему должны вести удобные пути подъезда и отъезда туристской группы (железнодорожные, автомобильные); он должен содержать выбор удобных, не утомительных для движения пешком, на велосипеде, лесных или полевых дорог и троп.

3) 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. С точки зрения охраны окружающей среды и максимального комфорта для участников оздоровительного похода преимуществом обладает район похода, который содержит оборудованные места для ночлега и отдыха туристов. Тем более что такие туристские лагеря устраивают обычно в наиболее живописных, пригодных для целей рекреации местах с наличием источников чистой воды.

4) близость района к месту постоянного проживания участников, минимум финансовых вложений для его достижения. При выборе района рекреационного путешествия немаловажным фактором является объем свободного времени, которым обладают участники, их потенциальные материальные (финансовые) затраты. Оздоровительные походы - это чаще всего походы выходного дня (действенное и не дорогое средство восстановления сил после трудовой недели). Поэтому район такого похода стараются выбрать поближе к месту жительства, сократив время и материальные траты на проезд.

Критерии выбора района похода диктуются, в том числе, мотивами, пожеланиями, устремлениями туристов (субъективным фактором).

Следует сказать, что указанным выше критериям для выбора района проведения рекреационных походов лучше всего соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения туристских мероприятий (национальные парки). Именно там развитие туристской деятельности является такой же важной задачей, как и сохранение природных рекреационных ресурсов. На территориях национальных парков проложены маркированные маршруты рекреационных походов, имеются вызывающие интерес познавательные объекты с возможностью проведения экскурсий квалифицированными специалистами, оборудованные туристские биваки и места обеденных привалов и т.д.

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. В случае маркированных маршрутов (например,

маркированных маршрутов экологических походов, экскурсионных экологических троп) нитка маршрута не только нанесена на карту, но так или иначе обозначена (маркирована) на местности.

На маршруте похода намечаются наиболее удобные и подходящие пункты для обеденных привалов и организации полевых лагерей для ночлегов (биваков). Определив в районе похода пункты биваков, вы автоматически разобьете нитку маршрута на ряд дневных переходов. Надо учитывать, что протяженность и продолжительность таких переходов должна диктоваться конкретным составом участников похода (их возрастом, состоянием здоровья). Мы уже отмечали выше, что дневные переходы должны быть посильными для участников и не вызывать у них чрезмерного физического и психического утомления. Объем и интенсивность проделанной участниками работы на маршруте должны соответствовать нормам физической рекреации. Дневные переходы планируются с учетом постепенного возрастания физических и эмоциональных нагрузок на участников.

Организаторы туристских походов должны иметь представление об особенностях инвалидов как туристов:

- допустимый уровень физических нагрузок определяют индивидуально;
- походы совершают в стадии компенсации заболевания;
- каждому туристу следует представить справку от врача о допуске к участию в туристском мероприятии, индивидуальные рекомендации и противопоказания. В рекомендациях обязательно указывают допустимый уровень физических нагрузок, особенности диеты и другие важные детали;
- у каждого слабослышащего туриста должны быть свисток и блокнот с карандашом (не ручкой);
- 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. 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;
- 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 на 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.

3. Особенности организации туристских походов для лиц с нарушением слуха.

Инвалиды 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, плохоговорящих и глухонемых. Глухой и слабослышащий человек после длительных тренировок с сурдологом может научиться говорить. Плохоговорящий и немой человек может хорошо слышать, но не может говорить. У глухонемого поражены обе функции. Полное отсутствие звуков (немота) встречается сравнительно редко и обусловлено заболеваниями органов и систем, участвующих в образовании звуков (язык, голосовые связки, проводящие нервные пути и т. д.) Чаще встречается вторичная немота при сохранном голосовом аппарате, которая развивается вследствие нарушений слуха и отсутствия звуковых образов в сознании глухого человека. Инвалиды детства с нарушениями речи и слуха с удовольствием ходят во все виды походов. Добрые, всегда готовые помочь, они хорошо переносят физические нагрузки и климатические «передряги». К сожалению, для них характерна некоторая необязательность.

Глухонемые туристы участвуют во всех видах спортивных походов невысоких категорий сложности при условии соблюдения правил безопасности.

В лагере, где находятся инвалиды с нарушением речи и слуха, всех остальных туристов целесообразно предварительно ознакомить с основами жестовой речи. Палатки таких туристов должны стоять близко к костру для обеспечения возможности использовать жестовую речь в вечернее время. Желательно, чтобы их палатки были как можно более прозрачными для света. В местах массового скопления туристов и социально значимых объектов (место купания, общий костер, кухня, медпункт и т. д.) следует вывесить азбуку глухонемых. У каждого из них должен быть с собой блокнот и карандаш для общения с другими туристами через записи, а также свистки для привлечения к себе внимания в экстремальных ситуациях.

4. Особенности организации туристских походов для лиц с нарушением зрения.

Для инвалидов 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.

Для незрячих, при отсутствии осложнений, доступны все основные виды спортивного туризма невысоких категорий сложности. Подчеркнем, что инвалиду с абсолютной потерей зрения нужен индивидуальный сопровождающий, который (в том числе) водит 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.

Достаточно распространенные приобретенные заболевания органов зрения – глаукома и отслоение сетчатки. 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.

Основная особенность организации похода незрячих и слабовидящих людей состоит в том, что во время передвижения по маршруту группу возглавляют и замыкают слабовидящие, а также слабовидящие идут по бокам, чтобы участники не сходили с маршрута.

Если в лагере находятся инвалиды со значительным нарушением зрения, то вдоль основных линий передвижения, на высоте 1 м над землей, должны быть натянуты веревки. Каждый незрячий в первый день после прибытия в лагерь должен быть в индивидуальном порядке ознакомлен со всей территорией лагеря и травмоопасными участками. Желательно, чтобы палатки, в которых спят незрячие, не имели веревочных оттяжек, которые становятся в походах фактором травмоопасности (необходимо использовать каркасные палатки). В зоне купания для незрячих инвалидов должен быть натянут шнур с поплавками в направлении от берега в сторону заплыва, который выполняет функцию ориентира. По одной стороне шнура незрячие туристы плывут от берега, по другой – возвращаются к берегу, чтобы избежать столкновения с другими пловцами.

Все объекты жизнеобеспечения лагеря, а также костер должны находиться как можно ближе к палаткам незрячих туристов. Желательно, чтобы та часть лагеря, где находятся основные объекты жизнеобеспечения (кухня, склад, умывальники и т. д.), была сформирована как можно более компактно, чтобы незрячие туристы могли передвигаться по лагерю без помощи сопровождающих.

5. Особенности организации туристских походов для лиц с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

Существует множество причин, по которым человек может потерять способность передвигаться. Основными причинами могут быть заболевание

или повреждение опорно-двигательного аппарата, периферических сосудов (питающих конечность), периферической и центральной нервной системы.

Причиной большинства случаев инвалидности становится ампутация конечностей. «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. От мошкары хорошо помогает и накомарник. Сопровождающий без труда решает остальные проблемы. Инвалиды без одной руки могут принимать участие в пеших и водных походах (если весло можно крепить к культе) до 3-й категории сложности (к.с.). Как правило, «ампутанты» хорошо владеют оставшейся частью конечности. Инвалиды без одной и даже без двух ног ходят в водные походы. Сложными для них становятся походы высоких категорий, где может возникнуть необходимость обносить судно (при наличии непреодолимых препятствий на реке) по крутым горным склонам. Кроме того, проблемы могут возникнуть при перевороте судна. К ограничительным факторам относятся также длительные подходы к рекам, удаленным от транспортных магистралей.

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

Для многих заболеваний суставов, ставших причиной инвалидности (артриты, артрозы, анкилозы, спондилиты, спондилоартрозы и т. д.), 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.

6. Детский церебральный паралич и туризм.

Человек, ставший инвалидом в зрелом возрасте и сохранивший возможность передвигаться, имеет возможность общаться с природой, так как он обладает необходимыми для этого базовыми знаниями, умениями, навыками. Особые дети не могут начать ходить в походы без посторонней помощи и предварительной подготовки.

В реабилитации инвалидов с детства активно используют различные приспособления, в той или иной степени компенсирующие физические недостатки инвалидов, обеспечивающие определенный уровень комфорта и

позволяющие осуществлять некоторые виды деятельности. Практически вся современная реабилитация инвалидов ориентирована на их интеграцию в общество. Вне современных домов, больниц, транспортных магистралей и так далее большинство инвалидов с детства остаются беспомощными и неуверенными в себе. В результате у них формируется подсознательный невротический комплекс, основанный на страхе остаться «один на один» с природой. Данный страх можно обозначить как натурофобия. Он в значительной мере сужает границы жизненного пространства инвалидов детства.

Между тем существуют технологии, делающие природу доступной практически для любого инвалида, которым по состоянию здоровья можно покидать город.

Известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Это утверждение с полным правом можно отнести и к психологическим комплексам. Если особый ребенок путешествует с 5-12-летнего возраста, смена образа жизни, отрыв от цивилизации, передвижение на дальние расстояния, спокойное отношение к дискомфорту походных условий становятся для него естественными. Тем самым обеспечивается профилактика возникновения страхов, которые во взрослом периоде препятствуют расширению социально-географического пространства (страх оторваться от микросреды и цивилизации, попасть в незнакомую обстановку). Во время походов ребенок получает уникальные знания по выживанию в условиях отрыва от цивилизации, которые нельзя получить в большинстве других сфер досуговой деятельности. Полученные знания определяют его поведение и влияют на многие психические процессы.

Особенности работы с «особенными» детьми:

- занятие должно быть непродолжительным, интересным, динамичным;
- в процессе одного занятия не следует осваивать больше одного-двух навыков, так как объем внимания и кратковременной памяти у данной категории детей, как правило, снижены;
- к освоению сложного многокомпонентного навыка в целом можно переходить только после того, как будет освоена каждая из его составляющих;
- каждый навык надо закрепить посредством многократного повторения. При этом не должно быть рутинного зазубривания, вызывающего отвращение к процессу обучения. Игровая форма проведения занятия позволяет сделать тренинг интересным и неустойчивым;
- численность детей с ДЦП на каждого педагога не должна превышать 8 человек. Это связано с множеством причин, и, в частности, с тем, что объем внимания и оперативной памяти «среднего» руководителя колеблется в пределах 8 многофакторных единиц, и он физически не может обеспечить качественное управление сложной группой при большем количестве участников;
- при тренировках на местности нельзя забывать, что выносливость при ДЦП снижена. Нагрузки должны быть строго дозированными;

– опыт показывает, что пассивное участие отдельных детей-инвалидов в походах в составе «здоровых» групп или смешанных групп с большим количеством сопровождающих не выполняет функции комплексной психологической реабилитации. В подобных походах может даже заостриться такая черта, как иждивенчество. Хотя нельзя отрицать и позитива такого отдыха, который в некоторых случаях проявляется в расширении жизненного психологического пространства «здоровых» людей («я не думал, что инвалиды могут сплавляться по реке»).

При ДЦП инвалиды нередко неправильно оценивают уровень своих физических возможностей. Например, в пешем походе 1-й к.с. по пустыне Каракумы в 1991 г. участвовал инвалид с ДЦП. Ему с самого начала было предложено передать часть груза здоровым туристам, но он отказался: «Я пойду этот маршрут сам!» В 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-й день он не смог нести рюкзак.

Инвалидам с ДЦП можно ходить в водные походы 1-3-й к.с. (в зависимости от степени выраженности заболевания).

7. Особенности организации туристских походов для лиц с заболеваниями внутренних органов.

При многих заболеваниях внутренних органов, ставших причиной инвалидности I группы, отмечают недостаточность функций соответствующих органов (сердечная, легочная, почечная, печеночная и т. д.). 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 II и III групп, противопоказаны высокие физические нагрузки. Поэтому основной формой туристских мероприятий для инвалидов по внутренним заболеваниям становится водный туризм невысоких категорий, в котором физические нагрузки минимальны и, при желании организаторов и самих туристов, могут быть сведены к нулю. Решаясь 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 II–III групп 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.

8. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на туристском маршруте.

Приведем пример того, как надо планировать прохождение спортивных туристских маршрутов 1-2-й к.с., когда в состав группы входят инвалиды с разными заболеваниями и пожилые люди. Представим себе группу с ограниченными возможностями здоровья численностью 8 человек, в состав которой входят: инвалид с нарушением слуха и речи (глухонемой), зрения (незрячий), внутренних органов («внутренник»), центральной нервной системы («церебральник»), опорно-двигательного аппарата («опорник»), пожилой человек, а также два здоровых туриста. Какова должна быть тактика взаимодействия отдельных членов группы между собой при передвижении по маршруту?

Водный туризм. Самое опасное для большинства инвалидов судно – байдарка, поэтому на практике используют малые быстроходные, устойчивые к переворотам и повреждениям суда – катамаран и рафт (разновидность плота). 4-местный катамаран и рафт дают возможность создать экипаж из одного здорового человека и трех людей с ограниченными возможностями. Это удобно, так как правила безопасности на воде требуют, чтобы на каждом судне имелся хотя бы один полностью дееспособный турист, который может спрыгнуть на ходу с судна на берег и зачалить его на быстром течении. Эти действия требуют быстроты движений, хорошей реакции, сноровки, силы.

Итак, группу из восьми человек делят на две подгруппы по четыре человека. Инвалиды с сенсорными расстройствами (слепой и глухой) должны сидеть на разных судах. Целесообразно разделить по разным судам инвалидов, имеющих проблемы с передвижением («церебральника» и «опорника»). Пожилого человека рационально включить в один экипаж вместе с незрячим. В пожилом возрасте возрастает внимательность к людям, а незрячих часто забывают (в буквальном смысле) инвалиды других категорий. Пожилой человек более ответствен, чем молодой инвалид, и не бросит незрячего. Незрячий, в свою очередь, поможет пожилому перенести рюкзак и выполнить другую работу, требующую физических усилий.

Во время причаливания первым выходит на берег здоровый человек и зачаливает судно. Следующим действием является высаживание на берег мобильных инвалидов и выгрузка рюкзаков, которые передают на берег туристы, которым можно поднимать тяжести. Когда вещи будут выгружены, суда подтаскивают к берегу и высаживаются те, кто не может сделать это самостоятельно (незрячие и колясочники). Загрузку людей и вещей на катамаран производят в обратном порядке.

Во время сплавов по рекам 1-2-й к.с. группа сможет сэкономить много сил и времени, если сон участников похода будет организован на катамаранах. Для этого на катамаране делают настил, на который ставят палатку. Днем стойки палатки снимают, палатка остается лежать на катамаране. Спальные мешки и большинство личных вещей находятся в палатке. Во время дождя весь катамаран закрывают полиэтиленом. Сон на настиле всегда теплее, чем

сон на земле. Во время дождей под палатку не подтекает вода. Кроме того, не страшны внезапные подъемы воды. В подобных походах нагрузки на сопровождающих минимальны и группа передвигается по маршруту без напряжения.

Пеший туризм. Всем туристам должно быть разрешено, по медицинским показаниям, поднимать груз до 18–20 кг. Перед тем как пойти в поход, группа должна получить точную информацию о маршруте: его протяженности, сложности, характере грунта. Отдельно разбирают препятствия (характер, местонахождение, количество) и тактику их преодоления. Перед отъездом проверяют наличие у каждого туриста индивидуального снаряжения, в том числе фонаря и подкладки для сидения на камнях из теплоизолирующего и водоотталкивающего материала. У каждого глухонемого туриста должны быть свисток и блокнот с карандашом (не ручкой). Руководитель должен помнить о том, что в группе необходимо поддерживать атмосферу доброжелательности, юмора, постоянной психологической поддержки. Группа должна достаточно часто отдыхать. Опасны торопливость, форсированный темп передвижения.

Тактика преодоления естественных препятствий следующая.

1) Перевалы. На опасных участках необходимо идти в связках. Темп движения медленный. Главное – осторожность. Так как в нашей условной группе количество здоровых туристов ограничено, численность одной связки будет составлять 4 человека. Первая связка: здоровый, незрячий, пожилой, «опорник». Вторая связка: «внутренник», глухонемой, «церебральник», второй здоровый турист. Второй здоровый турист контролирует движение второй связки и всей группы.

Нельзя ставить незрячего в паре с глухонемым, так как они без специальной тренировки не смогут контактировать друг с другом. Даже если после тренинга контакт между ними установлен, обмен информацией будет происходить в замедленном темпе. Приведем пример. Во время одного из благотворительных семинаров в Москве его организаторы, работающие в основном с «опорниками», в один номер гостиницы поселили незрячего из Екатеринбурга и слабослышащего из Ульяновска. Рано утром слабослышащий, у которого остановились часы, включил на полную мощность телевизор, чтобы узнать время. Через минуту он ушел, забыв выключить телевизор. Незрячий в течение 40 мин искал хитро спрятанную розетку и пульт дистанционного управления, чтобы выключить телевизор (на самом телевизоре кнопки управления не функционировали). Другой пример. Во время восхождения группы инвалидов на вершину Уй-Таш (Южный Урал, 1999 г.) альпинисты-руководители восхождения, забыв о наставлениях, поставили в одну связку Ильдара М. (II группа инвалидности по слуху) и Максима К. (II группа инвалидности по зрению). Ильдар, как зрячий, шел первым, но взял обычный для себя темп движения. Максим, не успевая, оцарапался о ветки, набил синяки на ногах, но так и не смог объяснить напарнику свои проблемы.

Нельзя «опорника» ставить в паре с «церебральником». Оба на сложном рельефе местности нуждаются в однотипной помощи. Большой груз в группе должны переносить те туристы, у кого нет противопоказаний для подъема тяжестей.

Подъем на крутой перевальный взлет, спуск с него, а также траверс отдельных участков совершают по следующей схеме. Крутые склоны первой проходит вторая связка. В начале группы идет здоровый турист. Вслед за здоровым туристом идет глухонемой, чтобы у здорового туриста внизу был активный помощник, и далее остальная группа. Так, где возможен камнепад, глухонемой после спуска с крутого участка должен сразу отойти в безопасное место, так как может не услышать шум или грохот начавшего движение камня или предупреждение о нем. Не смогут быстро отойти в сторону при камнепаде также «опорник», «церебральник» и незрячий в силу затруднений в передвижении. Все препятствия группа преодолевает «след в след», группа не разбивается и не растягивается. Страховку сверху и снизу обеспечивают здоровые туристы. При подъемах на верхнюю страховку можно ставить «опорника» или «внутренника» в паре с глухонемым. Глухонемой должен стоять вторым. Нельзя ставить на страховку «церебральника» из-за снижения у него скорости реакции и быстроты движений. На траверсе принципы передвижения такие же, как на подъеме.

2) Переправы. Переправы вброд через широкие реки (в том числе неглубокие) и реки с быстрым течением (в том числе неширокие) должны совершаться вдоль веревки, с карабином на вспомогательном конце. На широких быстрых реках необходима дополнительная двусторонняя страховка с берега. Перед слепым должен идти здоровый турист, который комментирует особенности рельефа дна. Переправу по бревну совершают при дополнительно навешенных над бревном горизонтальных перилах, при дополнительной страховке с берега. Самый безопасный вид переправ через быстрые реки для незрячего, «опорника» и «церебральника» – навесная переправа.

3) Болото. От преодоления большого болота лучше сразу отказаться и искать обходной вариант. Если болото небольшое, преодолевать его следует по гатям из спаренных жердей, с двумя шестами, с дополнительной страховкой.

4) Лесной завал. Если нет возможности обойти завал, то надо переводить туристов с нарушением зрения, координации движений и опорно-двигательного аппарата через завал одного за другим. При этом у подопечного должно быть два сопровождающих, так как вышеназванным категориям туристов трудно удерживать равновесие, стоя на тонком или скользком бревне.

ЛЕКЦИЯ №4

Тема: «Спортивный туризм. Ориентирование по тропам».

Вопросы, рассматриваемые на лекции:

1. Спортивный туризм, его виды и дисциплины.
2. Классификация маршрутов спортивного туризма.
3. Спортивное ориентирование и его виды.
4. Характеристика ориентирования по тропам как вида спорта.

1. Спортивный туризм, его виды и дисциплины.

Спортивный туризм - это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивный туризм в СССР, как вид спорта включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию в 1949. При присвоении спортивных разрядов и звания мастера спорта учитываются количество и сложность совершенных походов, а также опыт самостоятельного руководства ими. Сложность определяется продолжительностью и протяжённостью маршрутов, количеством и разнообразием естественных препятствий. Многодневные походы (пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные, автомобильные, на мотоциклах и мопедах) проводятся по маршрутам 6 категорий сложности. Если путешествия первой к.с. посильны для новичков, то путешествия шестой к.с. экстремальны даже для самых сильных и опытных путешественников. Действительно, горные «шестерки» на отдельных участках могут включать восхождения на вершины высотой более 7000 м, лыжные «шестерки» это сотни и сотни километров пути в сорокаградусный мороз по бесконечным сибирским хребтам, водные «шестерки» это умопомрачительные сплавы по бешеным рекам Алтая и Средней Азии.

Походы проводятся, как правило, при содействии спортивных и туристских клубов, советов спортивных обществ, коллективов физкультуры. Как средство круглогодичной тренировки туристов используются так называемые походы выходного дня и соревнования по видам туристской техники (по некоторым проводятся всесоюзные соревнования).

Организация и проведение спортивных походов подчиняются Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. В этих Правилах аккумулируется опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их выполнении гарантируется достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Контролирует это система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК проверяет подготовленность группы к выходу на маршрут и соответствие опыта участников путешествия его сложности.

Созданная в течение десятилетий система спортивного туризма минимально ограничивает инициативу путешественников. В настоящее время

спортивное путешествие можно оформить к любой точке земного шара, при этом каждый может стать руководителем группы, лишь бы он обладал опытом участия в путешествии той же категории сложности и опытом руководства в путешествии, которое на одну категорию проще. Остальные члены команды обязаны иметь опыт участия в более простом (на одну категорию) путешествии. Помимо этого основного принципа Правилами оговорены исключения, позволяющие более полно учесть фактический опыт путешественников (например, альпинистский опыт или опыт в других видах спортивного туризма). Мастерский уровень в спортивном туризме связан с руководством в путешествиях высших (5-й и 6-й) категорий сложности. Поэтому, совершая по два путешествия в год, одаренный спортсмен достигает этого уровня за 5 — 6 лет.

Виды спортивного туризма:

1) пешеходный туризм - передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий пешком, для высоких категорий сложности — в районах со сложным рельефом и климатическими условиями.

2) лыжный туризм - передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах. Основной задачей является преодоление рельефно-ландшафтных препятствий по снежному и снежно-ледовому покрову на лыжах, для высоких категорий сложности — в условиях суровых климатических зон и в горной местности.

3) горный туризм - пешие походы в условиях высокогорья. Основной задачей является прохождение горных перевалов, восхождение на вершины, траверсы горных хребтов.

4) водный туризм - сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило в горной местности. Основной задачей является прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями ее течения.

5) спелеотуризм - путешествия по подземным полостям (пещерам, системам пещер, в том числе частично затопленным водой). Основной задачей является преодоление структурных препятствий, встречающихся в пещерах.

6) парусный туризм - путешествия на судах под парусом по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море.

7) на средствах передвижения - раздел, включающий в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мототуризм. Основной задачей является преодоление на протяженном маршруте рельефно-ландшафтных препятствий (дороги и тропы с различным рельефом и покрытием, вплоть до дорог на грани проходимости, туристических, скотопрогонных троп и троп миграции животных, броды и переправы, горные перевалы, траверсы и т.д.) в сложных условиях, как правило в горной или сложной по климату и рельефу сильнопересеченной местности.

Спортивные дисциплины в спортивном туризме.

Согласно правилам вида спорта "спортивный туризм" его делят на 2 большие группы спортивных дисциплин, для которых характерны общие отличительные признаки, и одну отдельную спортивную дисциплину:

Группа дисциплин "маршрут"- соревнования заключаются в преодолении туристской группой определенных спортивных туристских маршрутов с преодолением препятствий в природной среде в течении нескольких дней.

Группа дисциплин "дистанция"- спортсмены преодолевают препятствия на короткой дистанции, которые заранее проложены на искусственном или естественном рельефе.

В последнее время начали выделять ещё одну отдельную спортивную дисциплину - "северная ходьба".

Официальные спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по спортивному туризму проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Соревнования в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «группа», означает, что участники одной команды стартуют одновременно и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие совместное прохождение дистанции всеми участниками.

Соревнование в спортивных дисциплинах, содержащих в наименовании слово «связка», означает, что одновременно стартуют два участника связки и проходят дистанцию, взаимодействуя между собой, используя тактические и технические приёмы, обеспечивающие их совместное прохождение дистанции.

Состав связок (экипажей, групп) может быть либо мужским и женским, либо смешанным. Соотношение количества мужчин и женщин в составе смешанных групп определяется Положением о соревнованиях.

По характеру соревнования делятся на:

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику (связке, экипажу));
- лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);
- командные (результаты засчитываются командам (при общем времени старта членов команды));

По протяженности дистанций:

- короткая – дистанция минимальной протяженности, с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими техническими приёмами или заданиями;
- длинная – дистанция значительной протяженности, с прохождением технических этапов и, как правило, этапов ориентирования на местности.

2. Классификация маршрутов в спортивном туризме.

Туристические маршруты классифицируются по "Единой всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов (ЕВСКТМ)". ЕВСКТМ определяет основные принципы, требования и технологию классификации спортивных маршрутов и определяющих препятствий (факторов) по всем видам туризма.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его показателей, характерных для того или иного вида спортивного туризма, походы, согласно ЕВСКТМ, разделяются на походы выходного дня, некатегорийные и категорийные.

Спортивные походы классифицируются по возрастающей степени сложности и категоричности трудностей. Классификация походов по степени сложности используется в детско-юношеском туризме. Учитывая специфику детско-юношеского туризма, классификация походов по степеням сложности для парусного, автомото, спелео и горного туризма отсутствует.

Основными показателями, определяющими степень сложности похода, являются вид, количество, разнообразие и категория трудности преодолеваемых на маршруте препятствий. Категория трудности препятствия определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для его безопасного прохождения. В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия, отражающие его специфику. Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия.

При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для безопасного прохождения последующих маршрутов.

Для некоторых видов туризма (пешеходного, лыжного, парусного) категория сложности похода в значительной степени зависит от географического района похода, его автономности, суммарного перепада высот, набранного группой на маршруте, и др.

3. Спортивное ориентирование и его виды.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты. Соревнования проходят в городе или на природе. Передвигаются спортсмены бегом - классический вариант.

Победителем становится участник, который находит все пункты и приходит к финишу первым.

В СССР ориентирование появилось в 1957 году, как вид туризма.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

1. Ориентирование в заданном направлении.

Участник получает на руки чёткий порядок КП и должен взять их именно в указанной последовательности. При этом он может проложить любой комфортный для себя маршрут от точки до точки.

2. Ориентирование на маркированной трассе.

В этом случае КП на карту не нанесены, участник знает только место старта. Двигаясь с картой в руках по маркированной трассе, он встречает КП и должен пометить это место в карте иглой или специальным компостером.

3. Ориентирование по выбору.

Участник получает карту с нанесёнными КП, и дальше возможны два варианта развития событий. Либо ему задают контрольное время, за которое он должен успеть взять наибольшее количество КП на дистанции – либо ему предлагают взять определённое количество КП из установленных на полигоне. Здесь подразумевается, что обойти их все будет невозможно. И в том, и в другом случае побеждает тот, кто наберёт больше баллов.

4. Рогейн.

Такой формат соревнований становится популярнее год от года. Если обычное спортивное ориентирование предполагает соревнование в небольшой промежуток времени, то рогейн – это многочасовое приключение с картой и компасом в руках, где на карте нанесены КП, а маршрут участники строят на свой вкус, ориентируясь на «ценность» КП, контрольное время и собственные силы.

5. Трейл-ориентирование.

Во всех вышеперечисленных видах акцент делают на скорость прохождения трассы. Трейл-ориентирование же заточено на понимание ситуации на местности и воспроизведение её на карте. Участник должен дать наибольшее количество верных ответов.

Первоначально трейл-ориентирование возникло как вид спорта для людей с ограниченными физическими возможностями.

Помимо этого, старты спортивного ориентирования различаются по другим параметрам:

- по времени суток (дневные и ночные),
- по формату проведения (старты индивидуальные, массовые и эстафетные),
- по командному составу (индивидуальные забеги, мужские и женские команды, а также смешанные).
- по характеру прохождения дистанции (пешком, бегом, на велосипеде и даже на лыжах).

5. Характеристика ориентирования по тропам как вида спорта.

Ориентирование по тропам (трейл-ориентирование) зародилось в Швеции как «ориентирование широкого выбора сложными контрольными призмами», предполагающее наиболее равные и честные условия для сопоставления результатов участников с ограниченными физическими возможностями. В настоящее время ориентирование по тропам активно реализуется в Англии и Скандинавских странах.

В 1992 году Международная Федерация ориентирования создала рабочую группу, целью которой было оказание помощи федерациям

ориентирования во всем мире в деле объединения людей с ограниченными физическими возможностями для занятия ориентированием и предоставления им возможности в полной мере насладиться всей той радостью, которую может принести занятие этим спортом, возможность общения с природой и друг с другом, радость от преодоления своего недуга и решения интереснейших творческих задач, словом, возможность жить полноценной жизнью.

Намерение заключалось не в организации специальных соревнований для групп этих людей или отдельных лиц, а в разработке специальных форм и методов занятия ориентированием, которые бы существовали наряду с общепринятыми. Наиболее интересным из предложенных вариантов оказалось точное ориентирование (английский термин «Трейл-О»), названное так в связи с тем, что участник все время находится на тропе или дорожке. Можно дать следующее определение точному ориентированию: это неограниченное по скорости прохождение определенной дистанции, но за определенное контрольное время, связанное с работой ума, где результат зависит от правильного детального чтения карты и легенды, сопоставления карты с местностью и решения технически сложных задач на каждом контрольном пункте. Участник при этом не должен сходить с дорожки.

Знакомство с таким нетрадиционным видом ориентирования может предоставить возможность приобрести начальные знания по Трейл-О, найти в себе силы и желание объединить и увлечь этим замечательным видом ориентирования детей и взрослых, чьи возможности ограничены, но нуждающихся в активной жизни. Клубы ориентирования могут оказывать помощь при организации и проведении соревнований по Трейл-О, а также включать эти соревнования в свой спортивный календарь, как это делается в Великобритании, Швеции, Финляндии, Украине, Литве и других странах, где точное ориентирование является одним из массовых видов инвалидного спорта. Наряду с людьми с ограниченными возможностями в этих соревнованиях участвуют здоровые спортсмены, желающие повысить технический уровень подготовки, соблюдая правила соревнований по трейл-ориентированию.

В России первая команда лиц с поражением опорно-двигательного аппарата по спортивному ориентированию появилась в Санкт-Петербурге в 90-м году. Возглавляли ее Константин Волков и Елена Шершова. Тогда же были впервые проведены российские соревнования по спортивному ориентированию среди инвалидов. Санкт-Петербургскую команду бесплатно принимали на крупнейших международных многодневных соревнованиях О-Ринген, где уже, в то время, была классификационная группа для спортсменов инвалидов. В 1993 году в Санкт-Петербурге были проведены первые международные соревнования в России по Трейл-О среди стран СНГ, чемпионом этих соревнований стал москвич Владимир Троян. В дальнейшем, к сожалению, Санкт-Петербургская команда развалилась из-за проблем

финансирования в Российском спорте и в развитии спортивного ориентирования среди лиц с поражением ОДА настал перерыв.

С 1993 года в течении 3-4 лет москвичи – Владимир Троян и Александр Кобзарев выступали на многодневке О-Ринген на дистанциях PreO (TrailO).

В 1996 году в Екатеринбург был приглашен комитет по Трейл-О Международной федерации ориентирования (ИОФ). Он прибыл в полном составе во главе с Анни Бреггинс. Семинар, включавший теоретическую и практическую части, вызвал большой интерес в Свердловской области и подсказал, как работать дальше. Была издана на русском языке книга Анни Бреггинс «Ориентирование по тропам». На базе школы-интерната начала работать секция по Трейл-О для детей с ДЦП (детский церебральный паралич), и через три года был первый выезд на международные соревнования по Трейл-О в рамках многодневки О-Ринген, где юные российские участники занимали призовые места в группе до 16 лет.

С 1999 года стали регулярно проводиться Чемпионаты России: в Екатеринбурге по Трейл-О, а в Пскове по спортивному ориентированию среди инвалидов.

В 2004-2005 годах в Москве были организованы Фестивали по спортивному ориентированию среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), в которых принимали участие до 15 регионов России.

Ориентирование по тропам может проводиться не только на открытом воздухе, но и в помещении и является хорошим средством подготовки людей с ограниченными возможностями здоровья к более сложной туристической деятельности. Хотя, безусловно, данный вид адаптивной рекреационной деятельности весьма интересен сам по себе и полезен занимающимся. Он также, как и адаптивный туризм, предполагает возможность развития способностей до такого уровня, когда рекреативные занятия постепенно перерастут в учебно-тренировочные занятия адаптивным спортом, итогом которых будет участие в соревнованиях различного уровня.

Суть ориентирования по тропам состоит в том, что, в отличие от обычного ориентирования, участники не ограничены во времени на протяжении всего маршрута, не дисквалифицируются за отметку неверного квадрата на контрольной карточке, а получают очки за правильное определение контрольного пункта. Отрицательные очки получают за каждую допущенную ошибку, уменьшающую общую сумму набранных очков.

Принятие решения как основной элемент любого вида ориентирования остается за участником, но здесь решение принимается в отношении определения контрольного пункта, а не в выборе пути.

Участники соревнований по ориентированию по тропам могут получать любую физическую помощь на любом этапе маршрута, но только не помощь в принятии решения.

Итак, на соревнованиях по ориентированию по тропам очки набираются за каждый правильно отмеченный квадрат. Участник, набравший наибольшее количество правильных квадратов, является победителем. Если несколько

участников набирают равное количество очков, то для определения победителей может быть использован хронометраж на контрольном пункте. При этом учитывается время, затраченное на принятие решения, а не время, затраченное на передвижение по маршруту.

Таким образом, в ориентировании по тропам на первый план выступают не физические кондиции занимающихся, а умственные и перцептивные действия, обуславливающие умение ориентироваться на местности.

Международное название: «TrailOrienteering», общепринятое сокращение: «TrailO». В России этот вид ориентирования имеет несколько названий: «точное ориентирование», «О-Трейл», «ориентирование по тропам».

Виды:

- PreO (precisionorienteering – точное ориентирование), в России «точное ориентирование» ещё называют «классикой».

- TempO (итал. tempo – время) – спринт.

В России «ТрейлО» структурно входит в «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» и имеет название: Спортивное ориентирование среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (спорт лиц с поражением ОДА).

Организация соревнований по ориентированию по тропам.

«Исторической базой» трейл-ориентирования является – ориентирования бегом, но в трейл-ориентировании «устранена» скорость передвижения, что позволяет спортсменам с ограниченной подвижностью, включая спортсменов на инвалидных колясках, принимать участие в соревнованиях. На соревнованиях по трейл-ориентированию всех уровней от участника требуются навыки чтения карты и точное соотнесение карты и местности, грамотное понимание всех особенностей окружающей природной среды.

На дистанции стоят контрольные пункты, на каждом из которых устанавливается несколько призм, недоступных для участников. Призмы видны с разрешенных для движения путей, обычно это дороги или тропинки.

Призмы не имеют надписей или других обозначений, определяются следующим образом: по часовой стрелке – самая левая призма «А», следующая «В» и так далее до «F». Используются латинские буквы «А», «В», «С», «D», «Е», «F».

На каждом контрольном пункте участникам необходимо определить, отмечен ли призмой на местности объект, обозначенный на карте окружностью и описанный легендой. На одном пункте может быть использовано от одной до пяти призм. Возможен также шестой вариант ответа – отсутствие призмы на объекте в центре круга и легенде, что называют нулевым ответом или «ZERO».

В решении задач трейл-ориентирования участники должны продемонстрировать понимание соответствия между картой и местностью.

Единственный прибор, которым разрешено пользоваться на дистанции – компас для ориентирования.

При рассматривании призм участники могут двигаться (исключая Тайм-КП – там участников сажают на стул и выдают пачку карт для работы) вперед и назад по разрешенным путям движения или маркированным участкам вне троп. Чаще всего решение регистрируется в бумажной карточке участника с семью клеточками для каждого КП (от А до F и Zero). Отметка производится в одну из шести клеточек компостером или иным способом на пункте отметки, расположенном на коротком расстоянии вдоль пути движения от пункта принятия решения.

Пункт принятия решения: колышек с номером КП, компостером или карандашом. На массовых соревнованиях для начинающих целесообразно на пункте принятия решений ставить судью для помощи участникам.

За каждый правильный ответ участник получает 1 балл, и в дополнение к основной дистанции, которая должна быть закончена в течение контрольного времени, есть несколько Тайм-КП, на которых проверяют скорость и точность принятия решения. На Тайм-КП участник получает карты с несколькими заданиями и фиксируется время его работы (время решения задач).

Показанные результаты по времени используются для ранжирования участников, у которых набрано одинаковое количество правильных ответов – баллов. Успех в трейл-ориентировании определяется в точном определении на местности центра окружности на карте, описанного в легенде.

Осуществляются попытки организовать маршруты для слабовидящих людей, но в нашей стране эта деятельность находится еще на ранней стадии. Для людей с ограниченными умственными способностями имеются упомянутые выше маршруты для прохождения по натянутой веревке или с «приятелем», т.е. сопровождающим, по соответствующим цветовым кодам.

Существует и маршрут для новичков, и для тех, кто прошел предварительную подготовку.

Цель ориентирования – доставить удовольствие участникам от упражнений на свежем воздухе с небольшим приложением умственных способностей, не перенапрягая их физические возможности. При наличии условий необходимо составлять маршрут так, чтобы контрольные пункты располагались на хорошо обозримой местности, а маршрут был достаточно легко проходим.

ЛЕКЦИЯ №5

Тема: «Специфика организации туров для лиц с ограниченными возможностями».

Вопросы, рассматриваемые на лекции:

1. Туристский продукт, его основные элементы.
2. Основные рекомендации к транспортному обслуживанию.
3. Размещение и питание для лиц с ОВ во время проведения тура.

4. Основные рекомендации по экскурсионному обслуживанию лиц с ОВ.
5. Особенности благоустройства объектов показа.
6. «Доступная среда».

1. Туристский продукт, его основные элементы.

На рынке туристских услуг потребителям предлагается так называемый туристский продукт (турпродукт). Комплексное понятие *турпродукта* включает *услуги, необходимые для полного удовлетворения потребностей туристов, возникающих во время их путешествия*. Турпродукт имеет цену и, по сути, является товаром.

При разработке туристического продукта необходимо учитывать степень тяжести заболевания и уровень физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Особое внимание необходимо проявить к инвалидам с поражением опорно-двигательного аппарата, использующим различные ортопедические механизмы и технические приспособления для передвижения (кресла-коляски). Собственную специфику имеют и методы работы с инвалидами по зрению и слуху.

Основные элементы туристического продукта:

1) туристский центр – его выбор обусловлен либо потребительским спросом, имеющимся на рынке туруслуг, либо индивидуальным пожеланием клиента. Это обязательный элемент турпакета, так как без объекта интереса невозможно организовать путешествие.

При выборе туристского центра для лиц с ограниченными физическими способностями, особенно для инвалидов, необходимо предусмотреть рекомендации врачей (обычно это указывается в медицинском заключении или санаторно-курортной карте), учесть климатические условия и наличие медицинских учреждений в случае необходимости оказания им экстренной медпомощи. Также необходимо учитывать протяженность маршрута, если это однодневная экскурсионная программа, или протяженность и условия переезда, если это полноценный тур. Предлагая клиенту выбрать тот или иной турцентр, обязательно следует обращать его внимание на все вышеперечисленные факторы.

2) услуги по перевозке – составляют большую часть затрат, обуславливающих стоимость турпакета. Чем более комфортабельный и скоростной вид транспорта используется, тем выше стоимость путешествия и наоборот. В случае формирования социально ориентированного турпродукта средство передвижения должно не только отвечать правилам (требованиям) безопасности и удобства туристов, но гарантировано предоставлять льготы по стоимости перевозки.

3) трансфер – доставка туриста от места прибытия, расположенного в туристском центре (аэропорт, гавань, вокзал), к месту размещения (гостиница), где он будет проживать, и обратно. Трансферы могут осуществляться автобусами, иногда такси, если такие услуги включены в турпакет.

4) услуги размещения – это услуги по обеспечению проживания в конкретном коллективном средстве размещения, которое предлагается туристским центром на время путешествия. К коллективным средствам размещения относятся гостиницы, мотели, кемпинги, турбазы, пансионаты, санатории.

5) услуги питания чаще не являются отдельным элементом туристского пакета, так как в основном представляют собой часть услуг размещения.

Общепринятые комбинации размещения и питания таковы:

- размещение + завтрак;
- полупансион: размещение + завтрак + ужин;
- полный пансион: размещение + завтрак + обед + ужин.

В обычной практике туристу предоставляется возможность выбрать и заказать любую из этих комбинаций.

6) экскурсионное обслуживание – комплекс услуг, которые входят либо в обязательную составляющую, либо являются частью дополнительных услуг на маршруте. Это так называемая вторая составляющая тура, включающая обзорные экскурсии, посещение музеев и достопримечательностей туристского центра, прогулки на теплоходе и т. д. Если экскурсионное обслуживание является обязательной программой тура, то оно оформляется в виде туристической путевки – документа, в котором гарантированы все обязательные для турфирмы и клиента услуги.

7) безопасность туристов и экскурсантов – это важный аспект, который необходимо предусмотреть при формировании турпродукта или организации экскурсии. В туризме под безопасностью туристов понимается, прежде всего, сохранность их имущества и не нанесение ущерба окружающей природной среде при совершении путешествий.

8) страхование. Несмотря на то, что в России страхование носит добровольный характер, рекомендуется в обязательные туристские услуги включать страхование туристов, прежде всего, страхование жизни. Любой вид страхования оформляется страховым агентством.

2. Основные рекомендации к транспортному обслуживанию.

В целом для социального туризма может применяться любой вид транспорта, отвечающий требованиям комфортности и безопасности. В зависимости от программы тура, используются различные его виды: автобусы туристского класса, железнодорожные и авиационные средства передвижения, речные и морские виды пассажирского транспорта, а также виды легкового автотранспорта.

В соответствии с гражданским законодательством перевозки пассажиров транспортом, предоставляемым организациям и гражданам, осуществляются по договорам.

Автобусы экскурсионного класса должны быть оснащены системой кондиционирования воздуха, аудио - и видеосистемой, анатомическими сидениями с регулируемой спинкой и отвечать самым строгим требованиям для комфортного и безопасного путешествия.

При этом необходимо учитывать, что инвалиды, которые имеют явно выраженные физические ограничения (нарушения функций опоры и передвижения, ориентации, координации), порой не могут самостоятельно пользоваться средствами технического оснащения. В этой связи рекомендуется водителю или экскурсоводу перед началом маршрута в обязательном порядке провести инструктаж о правилах безопасности во время движения автобуса, проинформировать о наличии средств его технического оснащения и проинструктировать по их применению и использованию. В случае если турист не может самостоятельно использовать техническое средство, например, отрегулировать спинку пассажирского сидения или включить/выключить систему кондиционирования, его следует предупредить о том, что он может обратиться за помощью к соседу или к лицу, сопровождающему группу инвалидов.

Водитель обязан иметь аптечку, о чем также необходимо проинформировать туристов.

Другую проблему составляют высокие подножки транспортных средств, узкие двери, а также отсутствие дополнительных средств безопасности и конструкций – пандусов, поручней и подъемников, что создает антикомфортные условия путешествия для лиц с ограниченными физическими способностями.

Маршрут автобуса во время проведения тура (экскурсии) должен соответствовать заранее разработанной и утвержденной схеме движения транспортного средства. Схема маршрута – это графическое изображение маршрута посредством условных обозначений, согласованное с местным или региональным (областным) отделом ГИБДД.

Схема проезда по маршруту разрабатывается организатором тура (экскурсии). При этом необходимо учесть и также согласовать с ГИБДД остановки автобуса вблизи объектов показа и санитарных зон, что в соответствии с Федеральным законом «Об инвалидах» является обязательным требованием.

Водитель, отправляясь по маршруту, обязан иметь путевой лист – документ, служащий для учета и контроля работы его транспортного средства.

3. Размещение и питание для лиц с ОВ во время проведения тура.

При выборе гостиниц и других средств размещения во время организации тура для лиц с ОВ, в основном это касается людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, туроператор должен учитывать наличие в них лифтов, пандусов и специально оборудованных номеров проживания.

Также важно, чтобы коллективные средства размещения (далее – КСР) имели в составе квалифицированного обслуживающего персонала специалистов, прошедших подготовку по работе с инвалидами.

Если такие специалисты отсутствуют, то туроператорам или турагентам рекомендуется предупредить администрацию КСР о степени и категории инвалидности их клиента, если он относится к инвалидам по зрению, слуху

или передвигается с помощью кресла-коляски или других вспомогательных средств. Это позволит заранее предусмотреть необходимый сервис: повышенное внимание персонала, выбор удобного месторасположения номера и этажа проживания, бесплатный трансфер (если только услуга не включена в стоимость турпакета), другие дополнительные услуги и т. п.

Практика показывает, что условиями наиболее комфортного пребывания инвалидов, как правило, располагают специализированные КСР – санатории. Такие здравницы, к примеру, имеются в Ставропольском крае в курортном регионе Кавказских минеральных вод.

На практике мы встречаем КСР практически не приспособленными для комфортного пребывания людей с ОВ. Несмотря на это, руководство некоторых из них, все же проявляют желание оказывать дополнительные услуги инвалидам на льготных условиях, что благоприятным образом отражается на конкурентоспособности их бизнеса. Но, надо признать, что подобные случаи на нашем рынке пока редкость.

Как было отмечено выше, услуги питания чаще не являются отдельным элементом турпакета, так как в основном представляют собой часть услуг размещения. При организации экскурсии, требований к питанию российским законодательством не предусмотрено.

В настоящее время отечественный турбизнес продолжает ориентироваться в этом вопросе на рекомендации, которыми туристские организации руководствовались еще в советский период. В соответствии с ними предусматривается выдача сухого пайка, в случае если время экскурсионной программы составляет 6 часов.

При организации отдыха на природе возможна организация пикника с соблюдением всех норм безопасности питания и пребывания в экстремальных условиях.

В любом случае, организатор тура или экскурсионной программы должен учитывать, что человек обязан принимать пищу через каждые 3 часа. Чтобы голод не поглощал всё внимание туристов, даже на непродолжительном маршруте, очень важно соблюдать правильный режим питания.

Желательно перед началом экскурсии, обеспечить каждого ее участника, так называемым, «карманным питанием», либо заранее порекомендовать участникам экскурсионного тура самостоятельно побеспокоиться о нем. В «карманный» могут входить простая чистая вода, сухофрукты, печенье, конфеты, йогурт, сыр.

Все продукты нуждаются в правильной упаковке. Она должна быть удобной и обеспечивать сохранность продуктов. Приём пищи осуществляется при полной остановке экскурсионного автобуса. Во время приёма пищи используется одноразовая посуда. Очень важно, чтобы использованную упаковку и одноразовую посуду можно было бы легко собрать и утилизировать, не нанося вреда природе. Для этого остатки пищи и использованную посуду необходимо собрать в заранее приготовленный для этих целей целлофановый пакет и перенести в специально отведённое в

транспорте для этих целей место. Если транспортное средство располагает специализированными контейнерами для сбора мусора, например, как в автобусах экскурсионного класса, где они крепятся к задней стенке пассажирского кресла, то пакет с мусором убирается в контейнер. Необходимо следить, чтобы экскурсанты не оставляли после себя мусор в местах пребывания. Экскурсовод обязан перед началом маршрута проинформировать участников тура о правилах приема пищи и утилизации мусора, а также предупредить о времени санитарных остановок.

Обслуживание участников тура по питанию на длительных маршрутах должно проходить в специализированных местах общественного питания. Для организации такого питания на длительном маршруте, его организатор обязан заранее заключить с объектами питания договор на обслуживание. Заказы уточняются и согласовываются за несколько дней до прибытия группы. Специалисты объектов питания, составляют меню с учётом пожеланий участников тура.

Обслуживание инвалидов имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при выборе объекта питания, составлении меню и форме обслуживания:

- инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата нельзя рассаживать на стулья с низко расположенной перемычкой между передними ножками, имеющих ограничения в подвижности тазобедренного сустава, на таких стульях им сидеть крайне неудобно;
- расстояние между столиками в зале и, экскурсантами, сидящими за одним столиком, должно позволять сидящим, расслаблено вытянуть ноги, что при ограничении подвижности коленного или голеностопного суставов даст возможность человеку чувствовать себя комфортно;
- рассаживая экскурсантов за столиками необходимо иметь в виду, что человека, тотально слепого на один глаз необходимо посадить на такое место, чтобы со стороны слепого глаза отсутствовало движение других людей, в том числе и официанта.
- при организации питания на маршруте, следует учитывать физиологические особенности экскурсантов и медицинские противопоказания.

В любом случае всегда следует помнить, что в дороге понимание правильного питания особенно важно. От этого зависит хорошее самочувствие людей. Чтобы их отдых не был испорчен, еда должна быть вкусной, качественной и безопасной. Поэтому обеспечивать питание на маршруте, должны организации, работающие на профессиональном уровне в сфере общественного питания.

4. Основные рекомендации по экскурсионному обслуживанию лиц с ОВ.

Одной из основных услуг при организации социального тура является – экскурсионное обслуживание. Оно может быть, как услугой входящей в турпакет, так и услугой самостоятельной. При оказании услуг по

экскурсионному обслуживанию, организатор экскурсии для лиц с ОВ должен обратить внимание на время протяженности маршрута, выбор мест сбора экскурсантов и отдыха на маршруте.

Протяженность маршрута должна учитываться в соответствии с физическими возможностями экскурсантов и их пожеланиями, а также в соответствии с погодными и сезонными условиями (дождь, снег, зима, лето и т. п.). При этом желательно, чтобы экскурсионный маршрут был функционально полным, т. е. если это обзорная экскурсия на автобусе, необходимо предусмотреть и посещение музея (других учреждений культуры), и пешеходную прогулку (по исторической части города, по парку, набережной и т. п.). Маршрут пешеходной прогулки готовится заранее – учитывается наличие на маршруте пандусов и поручней у лестниц, пологих спусков у тротуаров в местах наземных переходов улиц. Подъемы и спуски пешеходного участка не должны быть крутыми.

Проводя экскурсию для инвалидов, следует учитывать их быструю физическую и эмоциональную утомляемость (средне время оптимального восприятия информации составляет 1,5 часа). Для этого в обязательном порядке заранее предусматриваются места для кратковременного отдыха.

В городской экскурсии место отдыха следует выбирать вблизи расположения общественного туалета в идеале хотя бы с одной санкабиной специально предназначенной для инвалидов.

Очень важным является выбор места сбора экскурсантов, как перед началом экскурсии, так и во время ее проведения. Организатор экскурсии заранее предупреждает о месте и времени сбора ее участников. Место сбора должно быть в центральной части города (населенного пункта) и располагаться рядом с объектом, где можно укрыться от негативных погодных условий (дождь, ветер, палящее солнце и т. п.). Например, это могут быть оборудованные автобусные остановки.

Если экскурсия организовывается для туристов, местом сбора является холл гостиницы, где они проживают. Идеально, когда экскурсанты, подходя к месту сбора, уже видят автобус и сразу же занимают в нем места.

Учитывая, что инвалиды, а также граждане пожилого возраста, являются туристами (экскурсантами), относящимися к группе риска, участников тура (экскурсии) следует заранее предупредить, чтобы они не забыли взять личные медикаменты и документы, удостоверяющие их личность, а также контактные телефоны родственников или других близких людей.

Находясь непосредственно в автобусе или в другом виде обслуживающего транспорта, экскурсовод перед началом тура (экскурсии) обязан обратиться к туристам (экскурсантам) с просьбой о том, чтобы они проинформировали сопровождающее лицо или любого из участников тура, где находятся их личные медикаменты и документы, которые в случае экстренной необходимости могут понадобиться.

С целью обеспечения безопасности экскурсантов и повышению качества туристского обслуживания, при проведении экскурсии, на каждые 10 туристов

назначается один человек сопровождающим. Сопровождающий группу маломобильных туристов – это человек, знающий их проблемы и создающий инвалидам равные возможности во время прохождения маршрута.

Задачей сопровождающего является организационная помощь экскурсоводу во время проведения экскурсии. Сопровождающий назначается на конкретный тур и следит за соблюдением экскурсантами установленных правил пребывания на маршруте и правил безопасности в ходе туристской поездки.

Во время активного отдыха инвалидов, рекомендуется в их группу включать дополнительно «персонального помощника».

Персональным помощником может быть волонтер, или любое другое лицо, которое знает персональные проблемы инвалида, например, родственник. Главная функция персонального помощника – это функция санитара, оказывающего помощь инвалидам в бытовом и санитарном самообслуживании, помощь при посадке в транспорт и выходе из него, а также при пешеходном передвижении.

К персональному помощнику может относиться и сурдопереводчик, если в группе находятся инвалиды по слуху. В этом случае персональный помощник функции санитара может не выполнять.

5. Особенности благоустройства объектов показа.

На всех объектах туристского показа должны выполняться требования, предусмотренные статьей 15 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», в соответствии с которыми должны быть созданы условия инвалидам (включая инвалидов, использующих кресла-коляски и собак-проводников) для беспрепятственного доступа к объектам социальной инфраструктуры.

К основным проблемам, отражающим неприспособленность территорий населенных пунктов, зданий и сооружений, к приему туристов с ОВ, относятся следующие факторы:

- отсутствие рекреационных зон (благоустроенных зеленых и санитарных стоянок на маршруте, обустроенных мест для отдыха в музеях и музеях-заповедниках);
- отсутствие условий для беспрепятственного передвижения инвалидов-опорников, инвалидов с тактильными и сенсорными нарушениями (пандусов с доступным уровнем наклона и достаточной шириной проезда и прохода, слабое освещение и др.);
- отсутствие стоянок для экскурсионных автобусов вблизи мест достопримечательностей;
- отсутствие общественных туалетов и мест санитарной гигиены, приспособленных для инвалидов и другое.

Тем не менее, туроператор при разработке туристских программ и маршрутов обязан максимально учитывать наличие доступности к объектам туристского показа, а также предусматривать различные возможности в

обеспечении удобного, безопасного, льготного и комфортного проезда и осмотра объектов показа.

Наибольшей популярностью у инвалидов и других категорий маломобильных граждан являются музеи.

Основные требования к входной и эксплуатационной зонам музеев:

- стоянка автобуса должна быть максимально близко от входа в музей;
- обязательно наличие мест для сидения и размещения инвалидов, пользующихся креслами-колясками, так как входная зона служит местом сбора группы и адаптации инвалидов перед экскурсией;
- беспрепятственный доступ к вестибюлю, являющегося точкой начала и окончания экскурсии, и беспрепятственный доступ из вестибюля во все залы музея;
- доступность информации, размещенной в вестибюле, которая подаётся с учётом специфики восприятия инвалидами (информация визуального, аудиовизуального и тактильного характера), и которая должна содержать сведения о расположении тематических залов, а также рекомендации наиболее удобных маршрутах осмотра для инвалидов и лиц пожилого возраста;
- наличие хотя бы одной сантехнической кабины, оборудованной специально для инвалидов.
- при многоуровневой схеме размещения экспозиционных площадей, для приёма и перемещения инвалидов по музею возможно использование грузового лифта.

Для организации экскурсии для лиц с нарушением зрения существует ряд требований:

- на маршруте по залам музея, желательно оснащение экскурсанта аудиопутеводителем;
- экспонаты следует располагать на столе, размещённом в центре зала, что обеспечит к ним свободный доступ;
- вокруг стола на расстоянии 10 см от края по полу должна проходить полоса шириной 0,9 м, отличающаяся по своей фактуре и цвету от остальной части пола;
- экспонаты на столе, необходимо устанавливать на вращающихся подставках с информацией о них, написанной с использованием шрифта Брайля;
- некоторые экспонаты могут быть представлены в виде слепков, что позволит «видеть посредством руки» таких экспонатов может быть небольшое количество;
- маршрут по музею для слепых и слабовидящих должен быть проложен с учётом возможности осязания предметов и цветового восприятия объёмных произведений искусства для этого на витринах должны быть укреплены информационные таблички с шрифтом Брайля, благодаря которым, экскурсанты самостоятельно смогут получать информацию об этих экспонатах;

- для инвалидов с низкой остротой зрения при необходимости в подсветке экспонатов, комбинируют общее и местное освещение с учётом того, что на ахроматическом фоне лучше различаются красные и желтые цвета, а ахроматические объекты на синем и желтом фоне;

- для слепых и слабовидящих желателен музей иметь специальное музейное оборудование, в частности удобный и безопасный ящик для ценных экспонатов с отверстиями для рук, чтобы они могли «трогать» экспонат.

Учитывая, что осмотр экспозиции, маломобильные граждане осуществляют достаточно медленно, экскурсовод должен проявлять терпение и заранее адаптировать темп изложения информации под эту категорию граждан. Учитывая также быструю утомляемость таких экскурсантов, наиболее важные экспонаты необходимо размещать на основных маршрутах.

Выступающие части экспонатов и свободно стоящие предметы на пути маршрутов движения необходимо ограждать. При этом рекомендуется повышать уровень освещённости нижней части экспонатов.

Во всех экспозиционных залах необходимо предусматривать зоны кратковременного отдыха, оборудованные аудиовизуальными средствами, облегчающими маломобильным посетителям усвоение представленного материала.

Большинство пенсионеров и инвалидов, имеющих нарушения в работе внутренних органов, как правило, не испытывают затруднений при посещении мест достопримечательностей. Тем не менее, условия, адаптированные под потребности инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также инвалидов по зрению и слуху, создают дополнительный комфорт для всех категорий посетителей туристских объектов.

6. «Доступная среда».

Одним из факторов, препятствующих развитию туризма, является отсутствие «доступной среды» - приспособленной инфраструктуры для реализации туристских услуг лицам с особыми потребностями. В то же время решение этой задачи не должно сводиться лишь к облегчению передвижения людей с ограниченными возможностями передвижения.

Так, например, к Зимней Олимпиаде в Сочи введены в строй все олимпийские объекты в соответствии стандартам доступности сооружений для спорта, отдыха, доступности медицинской помощи.

Существует «народная» карта безбарьерной России (сайт www.barierovnet.org), которая охватывает более 100 городов и 1500 объектов инфраструктуры.

Формирование доступной среды преследует основную цель - обеспечить равные условия в туризме для людей с ограничениями жизнедеятельности и включает в себе такие критерии, как безопасность, доступность и комфортность получения туристских услуг.

Современные проекты «доступной среды».

1) Музеи и театры:

- «Гараж» с глухими гидами (г. Москва). В 2015 году Музей современного искусства «Гараж» открыл первый в российской музейной практике отдел инклюзивных программ. Его задача — адаптировать пространство и экспозицию к особым потребностям посетителей. Программу для людей с ОВЗ разрабатывают каждый выставочный сезон.

Экскурсии для глухих и слабослышащих в музее проводят глухие гиды. На адаптированных мероприятиях работают переводчики русского жестового языка (РЖЯ), педагоги и медиаторы. Кассиры и смотрители «Гаража» знают основы РЖЯ и могут на нем объясняться.

В программе для незрячих и слабовидящих музей использует тактильные модели и тифлокомментарии - краткие описания предметов или действий, которые были бы непонятны слепому человеку без пояснений. Гостям с расстройствами аутического спектра заранее высылают социальную историю - краткий рассказ о визите в музей с иллюстрациями, который помогает подготовиться к посещению.

- *Сенсорная экскурсия в музее Гуггенхайма (США)*. Здесь подготовили десять аудиодорожек с подробными рассказами об экспонатах, звуках и поверхностях, которые встречаются во время прогулки по музею. Прослушать их можно дома или при личном посещении.

Создание гида — часть программы Mind's Eye, которую реализует музей. Она включает в себя ежемесячные экскурсии и семинары для слепых и слабовидящих. В этих мероприятиях сочетаются словесные описания, беседы, сенсорный опыт и творческие практики.

- *Спектакль в тишине*. В России есть несколько театров, которые создают визуальные спектакли без слов и музыки. Например, в Петербурге есть инклюзивный театр «Дети тишины». В нем на сцене вместе работают слышащие и слабослышащие артисты.

Постановки созданы в духе классической пантомимы. Идея театра - делать спектакли, понятные любой аудитории.

2) *Инклюзивные маршруты и локации*. Параллельно с музеями собственные инклюзивные программы развивают и общественные пространства. Среди самых продвинутых в Москве - площадка ВДНХ.

- *Комплекс ВДНХ*. По всей территории комплекса ходит бесплатный транспорт для маломобильных посетителей, есть экскурсии для людей с ограниченными возможностями, бесплатный прокат кресел-колясок, детские спектакли с сурдопереводом и модели для тактильного изучения.

- *Знакомство с Петербургом*. В Санкт-Петербурге для незрячих туристов разработали обзорный экскурсионный маршрут. Он начинается с вводного занятия в библиотеке для слепых, где участники изучают огромную тактильную карту города. Затем группа отправляется к основным достопримечательностям. Маршрут построен так, чтобы у экскурсантов была возможность прикоснуться к объектам - например, потрогать гранит набережной или колонны зданий. На остановках используют тактильные пособия, макеты и рельефно-графические материалы. В маршрут входит

экскурсия по Исаакиевскому собору, специально адаптированная для слепых и слабовидящих.

3) *Доступные пляжи.* За пределами городов туристам с особыми потребностями сложнее найти доступный маршрут или локацию. Но в последние пару лет таковых стало больше.

Один из недавних примеров — программа «Доступный пляж» в Коста-Рике. На пляжах устанавливают выдвижные тротуары для колясочников и шезлонги-амфибии, на которых можно передвигаться по песку или забираться в воду. К лету 2021 года удалось оборудовать шесть пляжей.

4) *Хайкинг в коляске.* Популярную тропу «Близнецы» в хорватском природном парке Медведница полностью адаптировали к потребностям маломобильных туристов. Ее протяженность — около 800 м. Тропу можно полностью пересечь на электрических и обычных инвалидных колясках, с тростью или ходунками. По всему маршруту есть места отдыха, доступные для посетителей с ограниченными возможностями здоровья. Информационные материалы размещены достаточно низко, чтобы их можно было прочитать с коляски. Содержание стендов продублировано шрифтом Брайля.

5) *Рестораны и гостиницы.*

- *Вкусы в темноте.* Ресторан «В темноте?!» начинался как социальный проект. Первое заведение открылось в Париже в 2004 году при участии организации, поддерживающей незрячих людей. Но благодаря необычной концепции и упору на гастрономический опыт такие рестораны стали популярны и появились по всему миру. Вслед за парижским заведением в разных странах открылось более десяти заведений. Они есть в том числе в Москве и Петербурге. Посетителям здесь предлагают сосредоточиться на вкусовых ощущениях, находясь в полной темноте. Гидами по меню и пространству выступают в основном незрячие официанты.

- *Меню голосом.* Проект «Доступная еда» создает для кафе и ресторанов голосовые меню. Они позволяют незрячим посетителям выбрать блюдо и напитки без посторонней помощи. Сначала участники проекта собирались работать со шрифтом Брайля. Но чтобы изучить такое меню, потребовалось бы много времени. Кроме того, его пришлось бы постоянно перепечатывать. Поэтому вместо специального шрифта выбрали голосовой вариант. Аудиодорожки загружают в мобильное приложение, которое управляется с помощью голосовых команд. К проекту уже присоединились несколько десятков заведений из разных городов России.

6) *Карта доступности.* Даже в самых продвинутых с точки зрения инклюзии городах часть объектов остаются недоступными для туристов с ОВЗ. Выбрать маршрут без препятствий помогает онлайн-карта Wheelmap. Она работает по системе светофора. Зеленым отмечены полностью безбарьерные объекты, желтым — частично безбарьерные (доступ на коляске требует усилий), красным — совсем не приспособленные для колясок.

Похожие задачи решает приложение iAccess Life, которое содержит обзоры и рейтинги ресторанов, отелей и магазинов, доступных для людей с ОВЗ.

7) Туристические услуги и отдых.

- *Путешествия для всех.* Российский проект Globe4All помогает туристам с особыми нуждами выбрать интересный и удобный маршрут для путешествия. На сайте собраны экскурсии, туры, развлечения и мероприятия, адаптированные для людей с ОВЗ. Здесь же публикуются новости, лайфхаки и интервью о доступном туризме, описания туристических объектов и инфраструктуры.

- *Инклюзивное агентство.* Индийская компания Planet Abled работает как инклюзивное агентство путешествий. Она объединяет людей с ограниченными возможностями в туристические группы, организует логистику, размещение и экскурсионную программу. Среди путешественников - маломобильные туристы, инвалиды по зрению, слуху и речи, люди с аутизмом и когнитивными нарушениями.

- *Детский лагерь.* В Пермской области работает инновационный лагерь - Новый город «Дружный», в котором отдыхают дети с разными способностями и потребностями. Мероприятия здесь адаптированы для людей с более чем 23 различными диагнозами. Дети приезжают в лагерь короткими сменами от одной до двух недель.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

КОМПЕТЕНЦИИ В СООТНОШЕНИИ С ТРУДОВЫМИ ФУНКЦИЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК -7		Знает: – правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; – методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС. Умеет: – проводить занятия по общей физической подготовке; – соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Имеет опыт: – планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; – владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Примерные темы лабораторных занятий:

1. Организация туристического лагеря.
2. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.
3. Составление карт для ориентирования по тропам.
4. Разработка туристического продукта с учетом специальных нужд.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется студенту: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;
- «4» балла ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;
- «3» балла - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

- «2» балла - студент не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

Примерные темы практических занятий:

1. Анализ основных нормативно-правовых документов в туризме.
2. Обеспечение безопасности в походах.
3. Организация туристского лагеря для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Организация, подготовка и проведение туристского оздоровительного похода для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Организация, подготовка и проведение автопохода.
6. Туристическое снаряжение. Эксплуатация туристского снаряжения в походе. Туристские узлы.
7. Организация биваков. Анализ техники бивачных работ и методика обучения.
8. Анализ техники туризма: способов передвижения, преодоления препятствий, страховок.
9. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности в туристском походе.
10. Составление маршрутов для ориентирования по тропам.
11. Организация экскурсионных туров для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Примерные темы устных, письменных опросов.

Тематика устных, письменных опросов соответствует с тематикой лекционного материала (см. пункт 4.1.).

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания:

1. Кто считается туристом согласно нормативным документам РФ?
 - а) профессионально подготовленное физическое лицо
 - б) лицо, имеющее право на туристский продукт

в) гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющий не менее одной ночевки*

г) гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания

2. Каким документом определены принципы государственной политики, направленные на установление правовых основ единого туристского рынка в РФ?

а) Федеральным законом от 24.11.1996 года*

б) Постановлением Совета Министров РФ от 10.12.1995 года

в) Постановления Совета Федерации от 24.02.1997 года

г) Нормативными правовыми актами субъектов РФ

3. Вид туризма, целью которого является развитие физических, социальных, психологических качеств для нормальной социальной деятельности лиц с ограниченными возможностями.

а) социальный

б) плановый

в) адаптивный*

г) санаторно-курортный

4. Система мероприятий, направленных на устранение и/или компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных стойким нарушением здоровья, называется:

а) рекреация

б) реабилитация*

в) социализация

г) арт-терапия

5. Комплекс мероприятий, направленных на восстановление жизненных сил, нормального самочувствия человека называется:

а) развитие

б) реабилитация

в) рекреация*

г) акклиматизация

6. В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и др. показателей все походы разделяют на:

а) походы выходного дня, походы 1-6 степени сложности, спортивные походы

б) походы 1 -6 категории и 1 -4 степени сложности

в) категорийные и степенные походы

г) походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы*

7. Турист имеет право на:

а) необходимую и достоверную информацию о въезде в страну (место) временного пребывания

б) свободу передвижения без ограничений в стране временного пребывания

в) беспрепятственный доступ к средствам связи

г) необходимую и достоверную информацию о въезде в страну временного пребывания, свободу передвижения с учетом ограничений принятых в стране, беспрепятственный доступ к средствам связи*

8. Что понимается в нормативных документах под безопасностью туризма?

а) личная безопасность туристов

б) сохранность имущества туристов

в) не нанесение ущерба окружающей природной среде

г) все вышеперечисленное*

9. Турист обязан во время путешествия в другой стране, включая транзит:

а) соблюдать законодательство страны временного пребывания

б) уважать социальное устройство страны временного пребывания, обычаи, традиции, религиозные верования

в) сохранять окружающую среду в месте временного пребывания

г) все вышеперечисленное*

10. С какой целью осуществляется лицензирование, стандартизация туроператорской и турагентской деятельности и сертификация туристского продукта?

а) с целью защиты прав государства

б) с целью защиты прав и интересов туристов*

в) с целью увеличения доходной части бюджета

г) с целью определения приоритетов в туристской деятельности

11. На основании какого документа осуществляется реализация туристского продукта?

а) на основании устной договоренности между туристом и турагентом

б) на основании договора сторон в письменной форме, соответствующего законодательству РФ*

в) на основании рекламного проспекта и документа об оплате туристской услуги

г) на основании соглашения между туристом и турагентом

12. В какой срок турист может предъявить претензии к качеству туристского продукта?

а) трех дней с момента окончания договора

б) пяти дней с момента окончания договора

в) десяти дней с момента окончания договора

г) двадцати дней с момента окончания договора*

13. В каком году туризм был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию?

а) 1946 г.

- б) 1952 г.
- в) 1949 г.*
- г) 1956 г.

14. Соревнования спортивных походов заключаются в:

- а) прохождении маршрута без учета времени
- б) прохождении спортивного маршрута определенной длины без учета времени
- в) выявлении лучших команд при прохождении маршрута соответствующей протяженности и продолжительности с преодолением категорированных естественных препятствий*
- г) подготовке отчетных документов

15. Какова последовательность действий руководителя похода к участнику похода в случае его неподготовленности по моральным качествам или спортивно-техническим данным?

- а) отправить домой
- б) снять его с маршрута, направив к ближайшему остановочному пункту общественного транспорта*
- в) исключить из состава группы и отправить домой
- г) написать приказ об исключении из состава группы

16. Участник спортивного похода НЕ имеет право:

- а) выбирать руководителя похода, маршрут, участвовать в разработке маршрута
- б) после окончания похода обсуждать действия руководителя и участников похода и в случаях несогласия с их действиями обращаться в туристско- спортивные организации
- в) участвовать в разборе туристско-спортивными организациями действий группы и его собственных
- г) снизить или аннулировать спортивный разряд руководителя похода*

17. Участник спортивного похода обязан:

- а) в период подготовки к походу пройти медицинский осмотр
- б) своевременно выполнять указания руководителя похода
- в) своевременно информировать руководителя похода об ухудшении состояния здоровья
- г) все вышеперечисленное*

18. Какие критерии положены в основу категорирования спортивных походов?

- а) техническая сложность препятствий и возможность применения средств страховки
- б) техническая сложность, протяженность и продолжительность похода*
- в) социальная значимость и информативность похода
- г) эстетичность и техническая сложность похода

19. К некатегорийным походам относятся походы, имеющие техническую сложность, протяженность и продолжительность меньше, чем установлены для походов:

- а) II категории сложности
- б) III категории сложности
- в) I категории сложности (кроме походов выходного дня)*
- г) IV категории сложности (кроме походов 1 -3 степени сложности)

20. В соответствии с какими документами определяется категория сложности спортивных походов в России?

- а) разрядными требованиями
- б) Единой Всероссийской спортивной классификацией маршрутов и локальных препятствий*
- в) отчетом о походе
- г) маршрутной книжкой

21. Для проведения некатегорийных походов и простых путешествий оформляется:

- а) письменное заявление руководителя
- б) письменное заявление участников
- в) маршрутный лист*
- г) разрешение администрации района путешествия

22. Что считается разрывом маршрута?

- а) водное препятствие
- б) не вызванное необходимостью пребывание в населенном пункте более двух суток*
- в) незапланированная дневка
- г) все вышеперечисленное

23. Элементы и комплексная инфраструктура окружающей среды, в которой могут свободно перемещаться люди с ОВ, это:

- а) экопарк
- б) рекреационное пространство
- в) адаптированный локус
- г) безбарьерная среда*

24. Оценка набора условий и характеристик существования человека, основанных на объективных критериях и субъективных ощущениях, выраженных в степени удовлетворенностью жизнью, называется...

- а) социальные стандарты
- б) качество жизни*
- в) общественное мнение
- г) доступная среда

Примечание: * - правильный ответ.

Критерии оценки:

«5» баллов – не менее 80 % правильных ответов

- «4» балла – не менее 60 % правильных ответов
«3» балла - не менее 50 % правильных ответов
«2» балла - менее 50 % правильных ответов

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЭКЗАМЕН)

1. Основные нормативно-правовые документы в туризме. Федеральный закон об основах туристской деятельности в РФ.
2. Определение туризма, его цели, задач, значения.
3. Формы и виды туризма, их краткая характеристика.
4. Значение туризма в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями.
5. Туристские организации. Их роль в развитии туризма.
6. Зарождение и основные этапы развития туризма.
7. Характеристика современного периода развития туризма.
8. Виды адаптивного туризма и их характеристика.
9. Оздоровительное влияние туризма на организм (оздоровительные факторы).
10. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода.
11. Формы организации туристических мероприятий и их характеристика.
12. Организация туристического лагеря (частные задачи).
13. Технология преодоления психологических барьеров при отказе лиц с ОВ участвовать в туристических мероприятиях.
14. Виды реабилитационных воздействий туриста.
15. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях.
16. Гигиена и техника безопасности туристических походов.
17. Кодекс путешественника.
18. Маршрутно-квалификационная комиссия.
19. Классификация туристских походов. Правила организации походов.
20. Выбор и разработка маршрута.
21. Особенности организации туристических походов для лиц с нарушением слуха.
22. Особенности организации туристических походов для лиц с нарушением зрения.
23. Особенности организации туристических походов для лиц с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.
24. Особенности организации туристических походов для лиц с заболеванием внутренних органов.
25. Тактика передвижения группы с ограниченными возможностями здоровья на спортивном маршруте.
26. Правила составления маршрутов.
27. Календарный план похода.
28. Паспорт маршрута.
29. Туристское снаряжение.

30. Укладка рюкзака.
31. Установка палаток.
32. Типы и виды костров и способы разведений.
33. Способы очистки воды в походных условиях.
34. Подготовка и проведение туристских мероприятий.
35. Основные определения и понятия по топографии. Основные картографические материалы.
36. Ориентирование на местности в туристском походе.
37. Обучение способам ориентирования.
38. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий.
39. Техника страховки.
40. Техника транспортировки пострадавшего.
41. Тактика туристского мероприятия.
42. Организация передвижения.
43. Организация биваков, привалов и ночлегов, их устройство.
44. Питание в походе. Обеспечение сохранности питания.
45. Раскладка продуктов. Приготовление пищи.
46. Проблемы экологической безопасности туристов.
47. Экологические факторы, как источники опасности в походе.
48. Оказание первой помощи в условиях похода.
49. Организационные вопросы подготовки и проведения туристских мероприятий.
50. Узлы, используемые в туристской практике.
51. Спортивный туризм как вид спорта. Виды спортивного туризма.
52. Классификация маршрутов в спортивном туризме.
53. Спортивные дисциплины в спортивном туризме. Виды походов.
54. Спортивное ориентирование и его виды. Общая характеристика ориентирования по тропам как вида спорта.
55. История развития ТрейлО в России и мире.
56. Правила соревнований ТрейлО.
57. Карты для ориентирования по тропам, «солюшин».
58. Нормативно-правовые документы в туризме для лиц с ОВ. Туротерапия.
59. Основные рекомендации к транспортному обслуживанию в сфере социального туризма.
60. Требования к размещению и питанию лиц с ОВ.
61. Основные рекомендации к экскурсионному обслуживанию.
62. Особенности благоустройства объектов показа.
63. Туристский продукт. Разработка туристического продукта с учетом специальных нужд.
64. «Доступная среда». Современные проекты «доступной среды».

Критерии оценивания обучающегося на экзамене:

Оценка	Критерии
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Ахметшин, А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей / А.М. Ахметшин. – Уфа, 2000. – 172 с.
2. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
3. Бавельский, А.А. Безбарьерный туризм в РФ / А.А. Бавельский, Г.И. Зорина, А.А. Бунин. - М.: Логос, 2011. - 187 с.
4. Бастрыкина, А.В. Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции пожилых и людей с ограниченными возможностями / А.В. Бастрыкина. – М.: Тасис, 2006. – 132 с.
5. Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Востоков И.Е., Федотов Ю.Н. - М.: Советский спорт, 2008. – 215 с.
6. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для студ. Учреждений высш. образования / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 224 с.
7. Куприна, Л.Е. Активный туризм: учебное пособие / Л.Е. Куприна. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 304 с.
8. Социокультурная реабилитация инвалидов: Метод. рекомендации /М-во труда и соц. развития РФ; Рос. ин-т культурологии М-ва культуры РФ; Под общ. ред. В.И. Ломакина и др. - М., 2002. - 144 с.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Под.ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005 - 448 с.

Дополнительная литература:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие для вузов/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с.
2. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебное пособие / С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусяев. – М.: Советский спорт, 2007. – 306 с.
3. Зозуля, Т.В. Комплексная реабилитация инвалидов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В.В. Чешихина и др.; под ред. Т.В.Зозули. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 304 с.
4. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С.П. Евсеева, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) www.vgfk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье (журнал) <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
6. Физкультура и спорт (журнал) <http://www.fismag.ru/>
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc/>
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru/>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГАС, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Туризм в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями» используются: компас, топографические карты, методический кабинет, мультимедийное оборудование (видеопроектор, ноутбук), библиотека института.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахметшин, А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей / А.М. Ахметшин. – Уфа, 2000. – 172 с.
2. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
3. Бавельский, А.А. Безбарьерный туризм в РФ / А.А. Бавельский, Г.И. Зорина, А.А. Бунин. - М.: Логос, 2011. - 187 с.
4. Бастрыкина, А.В. Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции пожилых и людей с ограниченными возможностями / А.В. Бастрыкина. – М.: Тасис, 2006. – 132 с.
5. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие для вузов/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 191 с.
6. Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Востоков И.Е., Федотов Ю.Н. - М.: Советский спорт, 2008. – 215 с.
7. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для студ. Учреждений высш. образования / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 224 с.
8. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебное пособие / С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. – М.: Советский спорт, 2007. – 306 с.
9. Зозуля, Т.В. Комплексная реабилитация инвалидов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т. В. Зозуля, Е. Г. Свистунова, В.В. Чешихина и др.; под ред. Т.В.Зозули. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 304 с.
10. Куприна, Л.Е. Активный туризм: учебное пособие / Л.Е. Куприна. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 304 с.
11. Социокультурная реабилитация инвалидов: Метод. рекомендации /М-во труда и соц. развития РФ; Рос. ин-т культурологии М-ва культуры РФ; Под общ. ред. В.И. Ломакина и др. - М., 2002. - 144 с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Под.ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005 - 448 с.
13. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. С.П. Евсеева, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

ГЛОССАРИЙ

1. Абилизация — комплекс мероприятий, направленных на адаптацию к дефекту, имеющемуся с рождения, на укрепление здоровья, развитие способностей инвалида с целью его социальной интеграции.
2. Абрис - схематический чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности.
3. Адаптация - приспособление организма или отдельных его систем к окружающим условиям.
4. Адаптивная двигательная рекреация — вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности.
5. Азимут - горизонтальный угол, отсчитываемый между заранее выбранным направлением (например, северным) и направлением на заданный предмет.
6. Акклиматизация - приспособление организма к новым климатическим условиям.
7. Акья - сани-волокуша для транспортировки пострадавших в горах.
8. Альпеншток - длинная палка с заостренным железным наконечником, употребляемая при восхождении на высокие горы, ледники.
9. Балка - сравнительно узкое, вытянутое понижение местности с пологими склонами и узким дном.
10. Бергштрих - указатель направления склона.
11. Бивак - оборудованное место размещение (стоянка) туристической группы для ночлегов или отдыха, отвечающее определённым требованиям.
12. Бровка - структурная линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона.
13. Бугор - изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией высотой свыше 10 м; высотой до 10 метров - бугорок, а немасштабная по размерам в плане – микробугорок.
14. Вершина - высшая точка элемента или формы рельефа.
15. Водораздел - структурная линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа.
16. Вспомогательная горизонталь - горизонталь, дополнительно показывающая те участки рельефа, которые не вошли в высоту сечения.
17. Высота сечения рельефа - расстояние по вертикали между двумя соседними секущими плоскостями одного уровня.
18. Выступ - возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон или горизонтален.
19. Вытянутый бугор - выделяющийся немасштабный бугор вытянутой формы (длина менее 12 м, ширина менее 4 м).
20. Гать – это настил из подручных средств (хвороста, жердей, бревен) для

прохода через топкое место (трясину).

21. Гид - экскурсовод переводчик, сопровождающий туристов в поездке; справочник, путеводитель по музеям, выставкам.

22. Гидрография - раздел условных знаков, обозначающих водные объекты на карте.

23. Глазомерная съёмка - упрощенная топографическая съёмка.

24. Горизонталь - замкнутая кривая линия, все точки которой находятся на одинаковой высоте над уровнем моря. На картах это линии, которые не только соединяют равные высоты, но и наглядно передают рисунок формы рельефа.

25. Горизонталь основная - горизонталь, проведённая через целое сечение, принятое для данной карты.

26. Горная болезнь - болезненное состояние, возникающая вследствие кислородного голодания при подъеме на большие высоты.

27. Гребень горный - резко выраженная вершинная часть горного хребта или массива, место схождение его склонов.

28. Грунтовый вал - четко видимая земляная насыпь.

29. Грунтовый обрыв - крутой перегиб поверхности земли, однозначно выделяющийся из окружающей среды.

30. Группы условных знаков - классифицируют знаки по принадлежности к определённым компонентам ландшафта.

31. Гряда - узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной, поверхностью и резко выраженной подошвенной линией.

32. Деловой туризм - поездки, связанные с выполнением профессиональных обязанностей.

33. Дистанция - маршрут, пробегаемый участником.

34. Дневка - день в походе, предназначенный главным образом для отдыха.

35. Дно - низшая точка отрицательного элемента или формы рельефа.

36. Естественные объекты – объекты, созданные природой.

37. Заказник - участок территории или акватории, выделенный для сохранения или восстановления отдельных экосистем или их компонентов.

38. Заложение склона - расстояние между двумя соседними горизонталями, измеренное вдоль проекции профиля склона.

39. Заповедник - значительный участок природной территории (акватории), полностью исключённый из сферы хозяйственной деятельности человека для охраны и изучения природного комплекса в целом.

40. Излучина - изгиб русла реки в пределах долины.

41. Инвалид - человек, имеющий нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и вызывающим необходимость его социальной защиты.

42. Инвентарь туристский - вещи и предметы, составляющие имущество туристического предприятия.

43. Канава - неглубокий и неширокий ров.

44. Карабин - разъемное соединительное металлическое звено овальной,

треугольной, трапецеидальной и др. формы.

45. Карта - схематичное изображение местности, выполненное в определённом масштабе, с использованием условных знаков.

46. Кодекс туриста - совокупность правил и норм поведения туриста во время поездки.

47. Компас - устройство, с помощью которого определяют стороны горизонта.

48. Компоненты ландшафта - основные слагаемые ландшафта. В спортивной картографии к ним относят: рельеф, скалы и камни, гидрографию, растительность, искусственные сооружения.

49. Корч - вывороченный из почвы корень упавшего дерева, достоверно опознаваемый на местности.

50. Коса - длинная подводная отмель.

51. Костёр - приспособление для приготовления пищи, обогрева туристов, сушки промокшей одежды и снаряжения, освещения и сигнализации.

52. Кроки - чертеж участка местности с подробным отображением её важнейших элементов.

53. Курвиметр - прибор для измерения длин извилистых линий на картах.

54. Лавина - снежный обвал, масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых горных склонов.

55. Ландшафт - территориально ограниченный природный комплекс, компоненты которого находятся в сложном взаимодействии и приспособлении друг к другу.

56. Лощина - вытянутое углубление, имеющие с трех сторон пологие, обычно задернованные, склоны, открытое в сторону общего наклона поверхности.

57. Маркировка - яркое выделение различными способами какого-либо предмета, объекта, маршрута или отдельного участка пути.

58. Маршрут - заранее продуманный путь.

59. Маршрут туристский - заранее разработанный по карте или схеме и спланированный путь следования туристов.

60. Масштаб - отношение длины линии на чертеже, плане или карте к длине соответствующей линии на местности.

61. Меридиан - воображаемая линия, проходящая через полюсы земного шара, и пересекающая экватор.

62. Местность - какое-либо определённое пространство, участок земной поверхности.

63. Низменность - равнина, расположенная не выше 200 м над уровнем моря.

64. Нодья - костер из двух или трех лежащих друг на друге, бревен.

65. Обрыв - крутой незадернованный земляной склон.

66. Объект - предмет местности, элемент рельефа, деталь какого-либо компонента ландшафта.

67. Организованный туризм - путешествия, поездки, походы, обеспечиваемые туристическими организациями и предприятиями, и регламентируемые по маршруту, продолжительности, срокам пребывания в

соответствующих пунктах маршрута и т.д.

68. Ориентир - характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение.

69. Ориентирование - определение места своего расположения относительно сторон горизонта, окружающих местных предметов и рельефа местности.

70. Перевал - понижение в гребне горного хребта обычно между соседними речными долинами.

71. Перекат - мелководный участок русла реки, часто имеющий вид вала, расположенного поперек реки по всей ее длине.

72. Перемычка - продолговатое, узкое возвышение, завершающее два соседних склона и ограниченное по концам спускающимися к нему выступами или ребрами.

73. Подошва - структурная линия рельефа, ограничивающая основание склона.

74. Пойма - наиболее низкая, затопляемая в половодье часть речной долины.

75. Привал - кратковременная остановка туристической группы в походе для отдыха, обеда, оказания медицинской помощи и т.д.

76. Приют туристский - филиал турбазы (гостиницы, кемпинга), предназначенный для кратковременного пребывания туристов во время похода в минимально комфортных условиях.

77. Просека - четкая прямолинейная дорога.

78. Профиль склона - сечение поверхности неровности вертикальной плоскостью, проведенной в определенном направлении.

79. Путешествие - мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными и другими целями.

80. Разряд - официально утвержденный уровень классификации в спорте.

81. Реабилитация - комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов.

82. Рекреационный туризм - путешествие для отдыха и лечения.

83. Рекреация - восстановление и развитие физических и духовных сил человека посредством отдыха, в том числе занятия туризмом.

84. Религиозный туризм - путешествие для выполнения каких-либо религиозных процедур.

85. Рельеф - совокупность неровностей земной поверхности, основа любого ландшафта.

86. Ремонтный набор - инструменты, материалы и крепёжные детали, необходимые в туристическом походе для починки снаряжения и инвентаря.

87. Репшнур - плетёная капроновая веревка диаметром 6-8 мм, являющийся основным техническим средством для самостраховки в турпоходе.

88. Рюкзак - заплечный мешок, используемый туристами для переноски

снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т.п.

89. Самодеятельный туризм - туризм, организованный самими участниками путешествий на условиях самоуправления и самообслуживания.

90. Социальная интеграция — это двусторонний процесс взаимного сближения социальных субъектов: инвалидов, стремящихся к включению в общество, и людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения.

91. Спасательные работы - оказание необходимой помощи туристам и экскурсантам при чрезвычайных происшествиях на маршруте, а также населению при стихийных бедствиях.

92. Стена - крутой скальный обрыв, непреодолимый для спортсмена.

93. Страховка- комплекс мер для обеспечения безопасности туристов в походе.

94. Структурные линии рельефа - линии, образующиеся пересечением поверхностей, ограничивающих формы рельефа.

95. Таганок - приспособление из металлических стержней или уголков, служащее подставкой для варочной посуды при приготовлении пищи на костре.

96. Тальвег - структурная линия рельефа, соединяющая самые низкие точки отрицательных элементов и форм рельефа на склоне.

97. Траверс - вид спортивного восхождения, при котором участники поднимаются на гребень хребта или вершину по одному пути, а спускаются по другому, как правило, более простому; движение поперек склона горы или борта долины.

98. Туризм - средство физического воспитания как вид деятельности, представляющий собой разные способы передвижения, преодоления препятствий, а также вид работ, направленных на всестороннее развитие личности; временное перемещение населения из одного региона в другой, если оно не связано с переменой места жительства или работы, в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях.

99. Турист - человек, посещающий страну, место (для временного пребывания в оздоровительных, познавательных и иных целях), который провел там не менее одной ночи.

100. Туристская группа - коллектив, совершающий туристскую прогулку или поход.

101. Туристская прогулка - непродолжительный по времени, групповой выход с активными способами передвижения по территории населенного пункта или в его окрестностях с целью отдыха и познания.

102. Туристский потенциал какого-либо объекта — это совокупность приуроченных к данному объекту природных и рукотворных тел и явлений, а также условий, возможностей и средств, пригодных для формирования туристского продукта и осуществления соответствующих туров, экскурсий, программ.

103. Туристский поход - прохождение группы по определенному маршруту активными способами передвижения с целью познания, физического развития, выполнения краеведческой или экологической работы в пути, определенных спортивных нормативов, содержательного отдыха.
104. Туротерапия – метод реабилитации, в основу которого положены туристические и экскурсионные виды деятельности.
105. Узлы - способы соединения веревок, образования веревочных петель и привязывание веревок к каким-либо предметам, а также сами веревочные соединения.
106. Условные знаки топографические - графические, символные, буквенные и цифровые обозначения, указывающее на карте местоположение объектов местности, передающие их качественные и количественные характеристики.
107. Форма рельефа - сложное образование рельефа, состоящее из его элементов и свойственное определённой генетической группе рельефа.
108. Хайкинг - это короткое пешее путешествие на природе, которое совершается налегке.
109. Холм - округлая возвышенность с пологими склонами.
110. Экотуризм - туризм, обеспечивающий минимальное влияние человека в период посещения заповедников и других мест, охраняемых государством, где представлены отдельные виды растений и животных.
111. Экскурсионный маршрут- путь следования авто- или пешей группы экскурсантов, наиболее удобный и одновременно оптимальный для раскрытия темы экскурсии.
112. Экскурсионный объект - достопримечательность, вызывающая широкий интерес, является первоосновой экскурсии.
113. Экскурсионный туризм - путешествие в ознакомительных целях.
114. Экскурсия - коллективное посещение музея, достопримечательного места, выставки и т.д. под руководством экскурсовода; групповое посещение одного или нескольких объектов (географических, культурных и т.д.) в учебно-познавательных и воспитательных целях.
115. Экскурсовод - руководитель обзорной или тематической экскурсии, рассказывающий об экскурсионных объектах, событиях, жизни и деятельности исторических лиц, имеющих отношение к этим объектам.
116. Экстремальный туризм -туризм, связанный с физическими нагрузками, а иногда и с опасностью для жизни.
117. Элемент рельефа - простейшая составная часть рельефа. К элементам относятся: характерные точки, структурные линии, простейшие пространственные элементы.