

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

УДК 796.51(075.8)

№ гос. регистрации 20181080

Инв. № \_\_\_\_\_



СВЕРЖДАЮ  
профессор по научной работе

И.М. Прищепа  
2019 г.

### ОТЧЕТ

о научно-исследовательской работе

### Массовые мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму для различных групп населения

согласно договору с управлением спорта и туризма Витебского областного исполнительного комитета  
№ 05/18 от 01.06.2018 г.

(заключительный)

Научный руководитель  
зав. каф. спортивно-педагогических  
дисциплин к.п.н., доцент

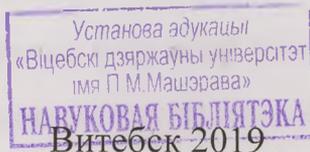
04.02.2019

П.К. Гулидин

Нормоконтролер

04.02.2019

Т.В. Харкевич



H-457

## РЕФЕРАТ

Отчет 35 с., 1 ч., 2 табл., 8 источников.

### МАССЫ, МЕРОПРИЯТИЯ, СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ

Объект исследования – спортивно-оздоровительный туризм.

Предмет исследования – массовые мероприятия по спортивно-оздоровительному туризму.

Цель работы – Оптимизация организации и проведения туристских походов, слетов и соревнований для различных групп населения.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование, беседы), пульсометрия, определение артериального давления, педагогические наблюдения, методы самоконтроля за состоянием здоровья, математической статистики.

В процессе работы проводились комплексные исследования по особенностям организации, содержания, нормирования физической нагрузки, методических подходов в проведении массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму для различных групп населения в условиях Витебской области.

В результате исследования определены организационные особенности, оптимальные физические нагрузки для различных групп населения, методические подходы к комплектованию туристских групп, обеспечению личным и групповым снаряжением, организации и проведению походов, слетов и соревнований.

Теоретическая и практическая значимость: определены оптимальные подходы по проведению массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму.

Эффективность полученных результатов и их практическая значимость связана с повышением качества проведения туристских походов, слетов, соревнований на основе учета возрастных, физических, психологических и других особенностей у различных групп населения.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Основная часть .....	6
1 Особенности организации массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму с разными возрастными группами.....	6
1.1 Особенности массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму с детьми школьного возраста.....	7
1.2 Особенности массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму с молодежным и взрослым контингентом.....	8
1.3 Особенности массовых мероприятий по спортивно-оздоровительному туризму с лицами зрелого возраста.....	9
1.4 Особенности организации семейного спортивно-оздоровительного туризма.....	10
2 Оптимальные физические нагрузки в пеших походах для различных групп населения в пеших походах.....	11
3 Содержание программ туристских слетов и соревнований для различных возрастных групп населения.....	14
3.1 Содержание программ соревнований по туристской технике.....	14
3.2 Соревнования по ориентированию.....	22
3.3 Туристские конкурсы.....	27
Заключение.....	32
Список использованных источников.....	33
Приложение А.....	34

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гулидин П.К., Матвеева А.В. Топографическая подготовка в спортивно-оздоровительном туризме. Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова»: Витебск, 2004, 35с.
2. Гулидин, П.К., Казаков, С.А., Соловьёва, Ю.А. Основы технической и психофизиологической подготовки в спортивном ориентировании. – Витебск: Издательство УО «ВГТУ», 2006. – 99с.
3. Гулидин П.К. Туризм спортивный: Методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям / П.К. Гулидин. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2017.– 49с.
4. Гулидин П.К., Вавилонский А.Н. Подготовка и проведение соревнований на туристской полосе препятствий: методические рекомендации / П.К. Гулидин, А.Н. Вавиловский. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2014.– 29с.
5. Организация и проведение туристских слетов в вузе: методические рекомендации / [авт.-сост.: А. И. Серебряков, П. К. Гулидин]; УО "ВГУ им. П. М. Машерова". - Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2008. - 39с.
6. Основы подготовки, организации и проведения спортивных и оздоровительных походов: Методические рекомендации / Сост. П.К. Гулидин, В.П. Виноградов. – Витебск: Издательство УО «ВГТУ», 2005.– 43с.
7. Куликович Е.К. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебн. пособие / Е.К. Куликович. – Мн.: БГЭУ, 2002.- 88с.
8. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся». М.: ЦДЮТиК, 2003.-131с.