

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

профилю подготовки Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308325

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

---

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

---

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ**

Исполнитель:

Обучающийся группы № ФК-402 Пенских. А. С. (подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

Варава Ю. И. (подпись)

Нормоконтролер К.п.н., доцент Кетриш Е. В. (подпись)

Екатеринбург, 2017

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 59 страницах, содержит 1 схему, 1 таблицу, 52 источника литературы, 3 приложения на 4 страницах.

Ключевые слова: туристическая деятельность, поход выходного дня, туризм.

Объект исследования – организация и проведение туристических походов.

Предмет исследования – особенности организации похода выходного дня.

Цель работы – на основе изучения особенностей туризма выходного дня, определить основные положения оптимизации деятельности по организации похода выходного дня.

Основные задачи:

1. Проанализировать и изучить материалы и научные работы различных авторов, по организации походов выходного дня.
2. Определить понятие свободного времени, досуга, рекреации.
3. Выявить и рассмотреть проблемы и задачи стоящие перед походом выходного дня. Определить понятие похода выходного дня его наполнение, функции и классификацию.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТУРИСТИЧОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1 Туристическая деятельность	7
1.2 Понятие свободного времени, досуга, рекреации и их место в жизни человека	10
1.3 Понятие туризма выходного дня и его наполнение	19
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ	26
2.1 Виды и классификация	26
2.2 Семейный туризм	28
2.3 Организация и проведение похода выходного дня	38
2.4 Принципы и порядок проведения похода выходного дня	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

## ВВЕДЕНИЕ

Возникновение и развитие туризма выходного дня было непосредственно связано с потребностями граждан в отдыхе в конце трудовой недели.

Походы выходного дня созданы для сильно занятых людей, которые просто не могут выделить времени на отпуск, которым даже на неделе не могут вырваться, не говоря о полноценном отпуске.

Туры выходного дня развиваются, и становятся наиболее востребованным среди населения. При помощи подобных туров появляется способ разнообразить обыденные выходные, сделать их более оригинальными и запоминающимися, хорошо отдохнуть в конце трудовых недели и задать бодрое настроение на следующие дни.

Эта тема дипломной работы была выбрана, потому что очевидна актуальность и нарастающая популярность этого направления развития туризма как в России в целом, так и в Уральском регионе (Приложение 1). Можно отметить, что по данным департамента развития туризма Свердловской области 25-30 % от данных цифр – это туризм выходного дня. Так как наибольшая часть населения проживает в городах и мегаполисах с постоянным иногда агрессивным информационным потоком и не с хорошей экологией, то туры и разные рекреативные программы выходного дня, которые предлагает это направление дают возможность решить некоторые проблемы людей в потребности, в регулярном кратковременном отдыхе и рекреации духовных и физических сил, смене обстановки и впечатлений, разнообразии досуга деятельности и эмоциональном наполнении времяпрепровождения, с высокой степенью интенсивности и частоты на основе доступных по соотношению цена-качество туров выходного дня.

В силу малой продолжительности, но высокой частоте таких туров, люди активно приобщаются в социально-культурную деятельность, что

непосредственно оказывает влияние на развитие культурного уровня населения, так и на экономическую инфраструктуру региона.

*Проблема* состоит в противоречии между особенностями туризма выходного дня, как эффективной формы организации рекреационной деятельности, с одной стороны, и современной практикой работы не в полной мере реализующей рекреационный потенциал туризма выходного дня.

*Объект исследования* – организация и проведение туристических походов.

*Предмет исследования* – особенности организации похода выходного дня.

*Цель исследования:* на основе изучения особенностей туризма выходного дня, определить основные положения оптимизации деятельности по организации похода выходного дня.

*Задачи исследования:*

4. Проанализировать и изучить материалы и научные работы различных авторов, по организации походов выходного дня.
5. Определить понятие свободного времени, досуга, рекреации.
6. Выявить и рассмотреть проблемы и задачи стоящие перед походом выходного дня. Определить понятие похода выходного дня его наполнение, функции и классификацию.

*Методы исследования:*

- Изучение специальной литературы, документов, а также интернет ресурсов;
- Анализ статистических данных о туристских потоках в Свердловской области;
- Наблюдение.

# ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1 Туристическая деятельность

Туристическая деятельность как понятие может трактоваться с разных точек зрения. Широкие слои населения чаще всего понимают ее как занятие туризмом, отдыхом, экскурсиями, досугом. В контексте хозяйственных взаимоотношений туристическую деятельность определяют как производственно-обслуживающую деятельность по предоставлению различных туристических услуг или деятельность по организации путешествий с туристической целью. Более широко туристическая деятельность может определяться как проявление социальной политики государства, профсоюзов, предприятий с целью реализации прав граждан на отдых, свободу их передвижения.

Основываясь на подходе, туристическая деятельность может быть определена как отношения, которые связывают субъект деятельности со средой и иллюстрируются несложной схемой:

Субъект = Туристическая деятельность = Окружающая среда.

Туризм является открытой системой, на которую значительное влияние оказывают природные факторы, климатические, экономические и социальные катаклизмы, национальные и региональные конфликты и т.п. Некоторые из таких внешних воздействий на систему проявляются регулярно, проявления других предсказать невозможно. Ситуация осложняется и тем, что во многих случаях отдельные виды коммерческой деятельности, например, организация размещения и питания, транспортных услуг направлены на обслуживание не только туристов, но и других категорий посетителей, путешествующих, местного населения. Кроме того, не все туристы пользуются услугами, которые реализуются туристическими предприятиями, предлагающими к потреблению комплексные туры рода

(туроператорами или турагентами), предпочитая деятельности напрямую, самостоятельно связываясь с транспортными компаниями и отелями, ресторанами, бюро экскурсионного обслуживания и тому подобное. Другие потребители туристических услуг предпочитают работать не с турагентствами, а непосредственно с операторами туров.

В современных условиях глобализации общественных процессов среда реализации туристической деятельности, с одной стороны, характеризуется значительной унификацией требований, а с другой – в значительной территориальной дифференциации реальных возможностей удовлетворять туристические потребности и поляризацией конкретного состояния ключевых элементов как прямого, так и косвенного воздействия: технологии; закономерности функционирования экономики, имеющие отличные проявления на различных таксономических уровнях (мировом, региональном, национальном, локальном), научно-технический прогресс; групповые интересы; существенные события; социально-культурные, экологические, политические условия.

Непосредственное осуществление туристической деятельности на национальном уровне происходит под влиянием элементов среды государственного регулирования туристической деятельности. Его составляющими являются:— нормативно-правовые акты, содействие продвижению туристического продукта на внутреннем и мировом туристических рынках, защита прав и интересов туристов и обеспечения их безопасности;

— лицензирования и стандартизация в туристической индустрии; сертификация туристского продукта;

— правила въезда и выезда туристов с учетом интересов развития туризма; выделение прямых бюджетных ассигнований, создание благоприятных условий для инвестиций; налоговое регулирование;

— и таможенное регулирование, предоставление льготных кредитов, установление таможенных и налоговых льгот субъектам туристической



деятельности; кадровое обеспечение, развитие научных исследований, обеспечение картографической продукцией.

Ощутимый вылился на конкретное состояние хозяйственной среды реализации туристической деятельности имеют процессы специализации, диверсификации, кооперации, концентрации производства.

Выражением специализации туристической деятельности является функционирование разнообразных и специализированных средств размещения (гостиницы, кемпинги, мотели и т.п.), реализация различных форм обслуживания в заведениях гостеприимства и развлечений в соответствии с возрастающим набором видов туристических услуг и путешествий. Процесс специализации приводит к усложнению хозяйственных связей между предприятиями, участвующими в обслуживании туристов, учитывая что, возникает необходимость в кооперировании специализированных производств.

Кооперирование в индустрии туризма является формой организации постоянных связей между специализированными, но самостоятельными предприятиями по производству и реализации туристических услуг и товаров.

В практике функционирования туристической индустрии кооперирования происходит в форме долгосрочного договорного сотрудничества на предметной, функциональной, региональной, межотраслевой, национальной, международной основе. Чаще всего инициаторами кооперирования выступают непосредственно субъекты туристической деятельности, поскольку именно они создают, предлагают и реализуют турпродукт. Фактически, кооперация – не самоцель, а средство повышения качественных показателей туристического сервиса, экономии времени, сил и средств.

Бурное развитие туризма в 70-е гг. вызвал активный процесс концентрации производств туристической индустрии. Прежде всего, концентрация приводит к увеличению среднего размера предприятий. Она

происходит как путем увеличения отдельных производственных единиц, так и путем объединения широкого круга специализированных предприятий и связана с диверсификацией туристической лояльности отдельных субъектов. В экономике диверсификация понимается как расширение сферы производства/торговли производителем/торговцем за счет включения в нее новых продуктов. Она может происходить путем приобретения фирм, которые уже действуют на тех рынках, куда собирается проникнуть компания, либо из-за расширения собственных мощностей. Диверсификация позволяет уменьшить риск предпринимательской деятельности путем перераспределения инвестиций и других ресурсов между несколькими направлениями деятельности, а именно путем производства различных товаров и услуг. В туризме диверсификация позволяет решить проблемы зависимости от одного рынка, лимит которого начинает сокращаться (например, сокращение рынка въездного туризма в Грецию происходило параллельно с развитием рынков Турции, Кипра, Египта, Туниса) уравнивания сезонных колебаний спроса, обеспечение пространства для роста фирмы (особенно при освоении новых направлений и открытии новых туристических рынков).

## 1.2 Понятие свободного времени, досуга, рекреации и их место в жизни человека

Нужно хорошо разобраться в этих понятиях, поскольку их часто путают, смешивают, что может привести к неверному пониманию. Здесь разъяснятся все эти понятия.

Рекреация выходного дня направлена на удовлетворение жизненно необходимых потребностей индивида: оздоровление, отдых, развитие культурного плана. Кроме того, во многих странах рекреационно-туристическая деятельность проявляется как отдельная отрасль экономики, являясь главным фактором стабилизации и дальнейшего ее развития. В

основных ее видах выделяют курортно-оздоровительный отдых и туризм [5; с. 28].

Сложности развития туризма и оздоровления работающих в конце трудовой недели, а также направления их решения изучены и представлены в работах, А.И.Серебрякова, А.П.Юрьева, А.Г.Бобковой, Г.М.Алейниковой, Е.А.Желудковского, П.В.Гудзя, В.К. Мамутова, Б.В.Буркинско, В.К.Симоненко, М.И.Долишнего, И.В.Бережной, С.К.Харичкова и др.

Анализ специальной и научной литературы показывает, что в большинстве публикаций по рекреационной географии рассматриваются только вопросы, связанные с туризмом, а не с отдыхом вообще. Таким образом, можно сказать, что в российской литературе сложилось крепкое представление, что рекреация и туризм понятия близкие, в большинстве опубликованных работ тождественные, но если быть верным рекреация включает в себя туризм, экскурсии и отдых без выхода из обычной среды обитания. Таким образом, туризм важнейшая составляющая часть рекреации. Все термины, включающие слово «рекреационный» ориентированы, прежде всего, на вопросы, касающиеся туризма или с отдых вообще. Одним из наиболее хорошо разработанных понятий, вошедших в 80-е годы даже в школьную программу – «рекреационные ресурсы» [9; с. 66].

Существует множество определений термина рекреационные ресурсы, одни более удачны, другие менее. У В.И. Преловского говорится вполне приемлемое определение природных рекреационных ресурсов, "под которыми следует понимать природные явления, процессы или отдельные элементы ландшафта (более ёмко и лучше – "элементы и явления географической среды"), которые могут быть использованы для организации рекреационной деятельности". Нужно также определиться с понятием физической рекреации.

Физическая рекреация – это педагогически организованная двигательная активность, выступающая в форме действий (оперативная ФР), или в форме деятельности (кумулятивная и компенсаторная ФР),

направленная на восстановление оперативно, хронически или патологически сниженной работоспособности с использованием технологий ФК, на основе закономерностей стрессовой реакции и механизмов адаптации в целом [10; с. 19].

В настоящее время человек зачастую находится в стрессовой ситуации. Вероятность умственной, физической и психологической перегрузки существует можно сказать постоянно у каждого из нас. Наиболее это возможно у жителей больших городов – стоит выйти порог дома, и мы встречаемся с пылью, шумом, грязным воздухом и автомобилями, и т.д. Помимо того, такая жизнь отличается убыстренным ритмом, постоянной спешкой – это крайне неблагоприятно откликается на работоспособности и настроении человека.

Цель походного туризма – проанализировать проведение похода выходного дня как способа рекреации после рабочей недели.

Задачи похода выходного дня:

1. Обозначить теоретические аспекты, тесно связанные с целью исследования.
2. Провести оценку влияния проводимого мероприятия на состояние испытуемых.

В фундамент предположения исследования предположено предположение о том, что физические нагрузки и приобщение к природе могут восполнить работоспособность и силы в конце трудовой недели у участвующих в туристическом походе. [12; с. 384].

Перед тем начать рассмотрение рекреационной деятельности человека в выходные, нужно произвести уточнение понятий как «досуг», «рекреация», «свободное время». Обозначение смысловых рамок этих понятий позволит на основании предлагаемых дефиниций более последовательно и конкретно рассмотреть и проанализировать действия и явления, совершающиеся в сфере отдыха и туризма в современных российских условиях. Важно

уточнить содержательную сторону и те подходы, которые существуют к определению интересующих нас понятий.

Высказывание «свободное время» появилось XX века, когда начинает формироваться оригинальное научно-прикладное социолого-статистическое исследование бюджетов времени. Во многих странах мира вместо термина «свободное время» принято понимать «досуг». Для выяснения соотношения понятий «досуг», «свободное время» и «рекреация» считается необходимым рассмотреть понятия «социальное время» и «время».

«Время, с помощью данного понятия измеряют почти любой процесс, совершающийся в мире вокруг нас, выделяя продолжительность и последовательность сущего, время непрерывно, навсегда присуще природе в целом, вместе с тем разная конкретная форма материи ограничена и преходяща во времени. Временем измеряется и существование человека и общества». Значит «досуг», «свободное время», «рекреация» представляют собой совокупность различных видов деятельности, выполняемых в определенный временной отрезок.

Свободное время действует одной из форм социального времени или, говоря другими словами, единицей социального времени. С ним соединены такие виды деятельности, саморазвитие личности, овладение ею достижениями культуры и приобретение культурных ценностей [10; с. 20].

В наше время в науке среди ученых отсутствует единство взглядов ключевых вопросах изучения свободного времени. Главная проблема, с которой приходится контактировать, – это выявление функциональных и содержательных границ понятия в самой концепции социального времени общества. В литературе нашего времени есть разнообразные исследовательские подходы к этой проблеме, которые условно можно разделить на три группы. Представители первой группы (В.Д. Патрушев, И.В. Чернов) - главным образом экономисты, которые, в точности с разработанной ими концепцией, рассматривают свободное время как часть

после рабочего времени, тесно связанного преимущественно с восполнением сил для работы, формированием нового типа рабочего персонала.

Следующая, вторая группа исследователей (Г.П. Орлов, В.Н. Лавриенко, В.А. Артемов), в большей степени социологи и философы, так же рассматривают свободное время частью свободного от работы времени, но обращенного не столько на усовершенствование человека как работника, сколько на всестороннее развитие личности.

Придерживающиеся третьего концептуального подхода (А.В. Мяскин, Ю.Н. Лобанов), рассматривают свободное время за гранями труда на трудовой деятельности и почти соотносят его с внерабочим временем, которое направлено для развития работающих и их отдыха [10; с. 23].

Уже на основании указанных трактовок, возможно, рассуждать о необходимости свободного времени в жизни отдельных людей и общества в целом. Исходя из этого свободное время, на наш взгляд, представляет собой самый ценный источник для восполнения сил и развития личности человека. Досуг, в свою очередь, проявляется структурным элементом свободного времени. Но все же нужно разграничивать понятия «досуг» и «свободное время».

Досуг как современное понятие сформировалось в периоды индустриального и постиндустриального развития общества. Дело в том, что для обеспечения досуга большего количества трудового населения находящимся в обществе нужен ряд культурных и социально-экономических условий. В качестве наиболее существенных из них Т.В. Киселева и Ю.А. Красильников выделяют следующие:

В первую очередь, общество прекращает управлять организацией досуга средствами ритуальных обязанностей. По возможности, некоторые виды досуговой занятости не должны выявляться под категорией коллективного обязательного ритуала, а стать незаменимой заботой каждого индивида даже тогда, когда выбор его в этом вопросе может детерминироваться социальной необходимостью;

Во вторую, деятельность, которой человек зарабатывает на проживание, находится в стороне от других ее видов. Она организовывается таким образом, что ее вполне просто можно оградить как практически, так и теоретически от свободного времени [10; с. 28].

Данные два неотъемлемых условия организации досуга характерны для образа жизни людей в постиндустриальном и индустриальном обществе. А именно общества такого типа через увеличение объема интенсивности и производительности труда смогли обеспечить сокращение длительности трудового и увеличение свободного времени, его концентрацию в конце рабочего дня, недели, в виде отпуска.

Продолжительное время как зарубежные, так и отечественные специалисты близко связывали и чуть ли не отождествляли досуг со свободным временем. По сей день, в исследовательских кругах не выбрана общая концепция досуга и не поставлены содержательные грани свободного времени общества и личности. Для примера, в словаре по социологии под общей редакцией Д.М. Гвишиани и Н.И. Лапина отмечено, что «досуг - синоним слова «свободное время». Точка зрения, которой придерживается Г.И. Минц, принципиально друга: «Досуг – часть свободного времени. К досугу относятся только те часы, которые используются для отдыха и развлечений. Время, потраченное на учебу, общественной работе, детям и иным творческим занятиям, является частью свободного времени, но к досугу не относится» [18; с. 272].

Досуг – это деятельность ради своего удовольствия, развлечения, самореализации или достижения других целей по своему выбору, а не по причине материальной необходимости. Досуг – это вид деятельности, которой люди занимаются просто потому, что она им это нравится. Наравне с тем учеными не отвергается, что все же основное назначение досуга - это рекреация. Поэтому потребность в восполнении физических и морально-психологических сил выявляет потребность в досуге. По этому поводу немецкий ученый Г. Клут высказывается: «Свободное время берет начало

там, где открыты возможности создать противоположный труду мир, с его собственными ценностями и притязаниями, такой мир, в котором деятельность человека направлена на отдых, на смягчение напряжения, на самого себя» [24; с. 543].

Б.А. Трегубов, определяет свободное время частью нерабочего времени, направленную на всестороннее и слаженное развитие личности.

При исследовании досуговой деятельности человека можно обозначить ее специфические признаки. Таковыми являются следующие:

1.«Очищение» досуговой деятельности от разного рода необходимых, непреложных затрат.

2.Самоценность досугового времяпрепровождения, которое ощущается индивидом как цель и основная ценность.

3. Употребление взаимозаменяемости занятий, свобода выбора варианта деятельности или бездеятельности. Но тут следует отметить, что свобода выбора деятельности разграничена объективными и субъективными факторами: наличием социальной инфраструктуры, доступностью форм досуга и отношением субъекта к духовным ценностям. Помимо этого, она обусловлена состоянием здоровья, семейным положением, возрастом и др.

4.Общественная ценность досуговой деятельности, которая определяется степенью всестороннего развития личности.

Досуг – часть свободного от работы времени, совокупность занятий, ради своего удовольствия, развлечения, самосовершенствования или достижения иных целей по собственному выбору, а не по причине материальной необходимости. В зависимости от выбора конкретных форм деятельности, досуг может заключать возможности самосовершенствования и развития. Досуг является структурным компонентом повседневной жизнедеятельности человека.

Как ни странно при рассмотрении «досуга» и «свободного времени» мы почти не затрагивали такого понятия как «рекреация». Если свободное время и досуг некоторые ученые могут отождествлять по тем или иным



причинам, то рекреация, также оказывается частью свободного времени, как правило, отождествляется с понятием «отдых». Можно сказать, это несколько различные обозначения одного и того же явления[ 24; с. 551].

Рекреация представляет собой часть свободного времени обусловлено на восстановление сил в специальных комплексах. Таким образом, основное отличие «отдыха» от «рекреации», состоит в том, что рекреационная деятельность происходит на специализированных территориях, сориентированных непосредственно на восполнение сил, в основном за территорией проживания.

Под рекреационной деятельностью, понимается различная двигательная активность людей, организованная на восполнение собственных сил в соответствии с личными социально-культурными потребностями, проходящая на специальных территориях. Рекреационная двигательная активность характеризуется временными рамками, в которых протекает восполнение (физических, психических, интеллектуальных) сил человека. Как правильно замечает И.В. Зорин, по функциям в процессе пополнения жизненных сил человека рекреацию можно разделить на простую (компенсация) и расширенную (развитие сил). В настоящей жизни, как отмечает исследователь, можно выделить 4 формы рекреации:

1.Инклюзивная – в течение рабочего дня (прикрытие век, микропаузы в работе мышц – психосоматическое расслабление).

2.Ежедневная – в конце рабочего дня.

3.Еженедельная – в конце рабочей недели.

4.Отпускная – в конце рабочего года.

Функции этих четырех форм воспроизводства жизненных сил человека, различны:

(1) – компенсаторная;

(2) – компенсаторно-расширенная;

(3) – расширенно-компенсаторная;

(4) – расширенная.

Как мы можем заметить, присутствует, диалектическое единство этих четырех форм рекреации они составляют одно целое рекреационной деятельности. [22; с. 346].

Рассматривая рекреационную деятельность, Л.А. Акимова обращает внимание на то, что в рекреационных теориях выделяется несколько направлений.

1.Идеоматическое, отождествляющее рекреацию с игрой, проявлением инстинкта «имитации».

2.Реалистическое, требующее в рекреационной деятельности соблюдение традиций и дисциплины.

3.Прагматическое, применяющее психологию к объяснению рекреационного поведения.

4.Экспериментальное, обучающее людей рекреационной деятельности.

Нужно отметить, что выделяются различные критерии рекреационной деятельности. Д.В. Николаенко делит рекреационную деятельность по следующим критериям:

– по длительности (на туризм и экскурсии – все, что занимает в рекреационной деятельности не более 24 часов – есть экскурсия; более 24 часов – туризм);

– по месту проведения (иностранный и внутренний виды туризма).

Для восполнения физических и психологических сил человека нужна особая социально-культурная инфраструктура в сочетании с природно-климатическими особенностями территорий. Совокупность природных и социально-культурных предпосылок для организации рекреационной деятельности на определенной территории получило название рекреационный потенциал.

Рассматривая рекреацию, как вид деятельности можно выделить объект и субъект рекреации.

Под объектом рекреации понимается совокупность природно-климатических и социально-культурных условий для рекреационной

деятельности человека. Такими могут являться материальные предметы, уникальные природно-климатические особенности местности.

Под субъектом рекреации понимаются люди – рекреанты, проводящие время рекреационной деятельности.

Резюмируя вышесказанное, нельзя не отметить, что рекреация – часть свободного времени направленная на восполнение сил человека на специальных территориях, в основном за пределами обычного места проживания. В это время как досуговая деятельность не ограничивается рамками территории. Другими словами, рекреационное время – это часть свободного времени, употребляемого для рекреационной деятельности, удовлетворения рекреационных потребностей [22; с. 340].

Таким образом, в российской литературе сложилось крепкое представление, что рекреация и туризм понятия рядом стоящие, в большинстве публикаций тождественные, но если быть точным рекреация включает в себя туризм, экскурсии и отдых без перемещения из обычной среды проживания. Таким образом, туризм главная составная часть рекреации.

### 1.3 Понятие туризма выходного дня и его наполнение

Туризм выходного дня довольно-таки обширное понятие, поэтому нужно выявить его разновидности, определить методики его проведения, а также мотивы туристов, которые оказывают на выбор того или другого различного по наполнению тура.

Раньше туры выходного дня были разработаны для очень деловых людей, у которых просто не бывает времени на отпуск, которым сложно вырваться, не говоря уж о полноценном месячном отпуске [44; с. 3].

Мы часто ожидаем выходных дней в надежде чуть-чуть отдохнуть, но, как правило, проводим их в домашних хлопотах и делах. Целесообразней и полезней с точки зрения последующей продуктивности разрешить себе туры

выходного дня, с её разнообразной природой, красочными древними городами и музеями, предоставляет множество возможностей для туристов. Более заманчиво в таких небольших путешествиях – большое разнообразие возможностей. Такие туры предоставляют универсальные программы: семейные путешествия, корпоративные или туры в компании друзей. Супружеские пары могут организовать себе тур выходного дня просто как "свадебное" путешествие. Такие небольшие путешествия, как туры выходного дня, позволяют выйти из рутины и хорошо провести время. Турфирмы, организуя такие поездки, придумывают и организуют все до деталей. Комфортный проезд, питание, и проживание. Данные туры – отличная возможность лучше узнать коллег по трудовому цеху, начать знакомство с новыми людьми или улучшить семейные взаимоотношения[1; с. 702].

Туры выходного дня представляют собой 2-3-дневный отдых охватывающий, в основном, один рабочий день - пятницу, с различной направленностью:

познавательный туризм – не влияет на возраст путешественника, а только от его интереса. Заинтересовать человека может, что угодно, а именно что-то новое и интересное, раньше не виданное и неизученное. Потому при разработке рынка, при рекламе большое внимание надо уделить освещению именно таких сторон туристского маршрута.

Существуют две разновидности познавательных туров:

1) стационарные туры - с пребыванием туристов в одном городе, туристском центре;

2) маршрутные туры - посещение некоторого количества населенных пунктов и центров достопримечательностей, построено в виде маршрута путешествия.

3) развлекательные туры. Главная их цель, является, - развлечение во время тура, поездки. Развлекательные туры, как правило, являются недолговременными. Их срок прохождения составляет обычно 3-5 дней.

Наиболее актуальными развлекательными турами являются "туры в конце рабочей недели" (week-end). Программы обычно – развлекательные и экскурсионные. Экскурсии обычно однообразные. Целевое направление - развлечения в согласии предпочтительному их виду. Один из видов услуг на данных турах - возможность участие в фестивальных программах, праздничных мероприятиях, проходящих на территории отдыха. При посещении тематических парков - собственно их посещение (обеспечение туристов входными билетами, часто по льготным ценам). Вечерние мероприятия развлекательного характера, зачастую, обязательны (ресторан, специальный концерт и т.п.). Питание – полупансион(завтрак, ужин). Ужин при этом основном проходит на вечернем мероприятии и может входить или не входить в цену путевки это зависит от обязательности и привлекательности мероприятия. Другими словами, когда планируют питание, учитывается, входит или не входит ужин в досуговую или даже вечернюю экскурсионную программу[29; с. 16].

Развлекательные туры могут быть двух разновидностей:

1. Периодические, или разовые, туры организуются на праздничные дни (рождественские туры), во время каникул, на традиционные фестивали (Венецианский, в Рио-де-Жанейро) или могут быть приурочены к каким-то разовым событиям или мероприятиям (например, 1000-летие христианства или празднование каких-то крупных национальных дат и т.п.).

2. Регулярные, или постоянно действующие, туры - к специально созданным местам постоянно действующих развлечений (Диснейленд или другие тематические парки, казино в Лас-Вегасе (США) и в Сан-Сити (Южная Африка)); другие более мелкие или менее известные места развлечений, привлекающие туристов.

Экологические туры - понятие "экотуризм" охватывает довольно широкий спектр путешествий - от небольших познавательных туров для школьников до регулярных туристских программ в национальных парках и

заповедниках. Прибыль от этого вида туризма частично можно использовать для финансирования природоохранных мероприятий.

Деловой туризм - туристские поездки с деловыми целями (бизнес - путешествия) в том или ином виде существуют уже не одно десятилетие.

Для успешного проведения туров выходного дня можно выделить две группы важных задач и методик:

- 1) туристскую программу обслуживания;
- 2) проживание;
- 3) досугово - развлекательные услуги;
- 4) питание;
- 5) спортивные программы;
- 6) экскурсионное обслуживание;
- 7) транспортные услуги, бытовые услуги и др.

Из комплекса этих услуг формируется программа обслуживания туристов. С точки зрения программного обслуживания туристские программы - это всегда тематическая направленность. В зависимости от тематики тура составляется определенный набор услуг, который зависит от цели путешествия и уровня заказанной комфортности. При этом программа состоит из основных услуг, соответствующих цели путешествия, а также услуг, дополняющих и сопутствующих[29; с. 21].

Для внедрения программного обслуживания в туризме необходимо следующее:

- специальная подготовка, переподготовка и повышение квалификации туристских кадров;
- разработка типовых сценариев и циклов рекреационных занятий;
- активное развитие туристской инфраструктуры;
- государственная поддержка частных предпринимателей;
- гарантия защиты прав потребителей;

- организация системы реализации запроса таким образом, чтобы потребитель мог участвовать в конструировании программы собственного отдыха;

- дифференцированный подход к обслуживанию различных групп населения, связанных общностью социально-психологических признаков и интересов[31; с. 207].

- специализация туристских предприятий по отдельным видам программ обслуживания.

В числе параметров для дифференциации программ, туристского отдыха и путешествий могут быть выделены:

- основные виды рекреационной деятельности (рекреационные занятия, циклы и системы занятий);

- основные группы населения, на которые рассчитаны программы;

- степень ориентации и зависимости от материально-технической базы, рекреационных ресурсов и туристской инфраструктуры;

- пространственно-временная локализация, социально-функциональная направленность (оздоровление, общение, познание).

Программное обслуживание в первую очередь использует мотивы и предпочтения потребителей. Конечно же, не все они могут быть правильно определены и сформулированы. Поэтому при описании желательно придерживаться некоторых условной классификации, основанной на мотиве туристов при выборе путешествия или отдыха.[39; с. 164].

При выборе туристами маршрута могут быть основаны различными мотивами и напрямую зависеть от большинства факторов. Например, такие как, социальное положение, возраст, особенности национальности. Однако среди всего многообразия мотивов специалисты выделяют наиболее распространенные, имеющие место быть у большинства потребителей на большинстве туристских рынков. Чаще всего, на них основываются обычные программы обслуживания, распространенные по всему земному шару. При

выборе программы важны также экономические соображения, территориально-климатические и многие другие[16;с. 52].

Каждый вид тура в зависимости от программы имеет особую специфику организации обслуживания туристов, распределения времени и предоставления услуг, технологии обслуживания туристов. При этом программа обслуживания строится исходя из основной цели путешествия. При всем разнообразии вариантов программ соблюдается принцип "Цель путешествия - тип тура".

Если не выполняется этот основополагающий принцип организации тура, составления программы, то работа обречена на провал, даже состоящая из высококачественных услуг высшей категории, так как турист считает качественным обслуживание только тогда, когда цель его путешествия выполнена. Если же он ее не достиг (скажем, ехал поправить здоровье, а попал в горный поход), то впечатления его отрицательны. Следовательно, спрос на такое туристское обслуживание падает. То же касается и близких программ, составленных из услуг различной направленности и тематики и не отвечающих потребностям того или иного сегмента потребителей. Программа обслуживания клиентов должна быть приспособлена на отдельного потребителя и соответствовать его желаниям. [37; с. 298].

Потенциальные клиенты гостиничных предприятий Уральского региона - это, в первую очередь, приехавшие в регион индивидуальные туристы. И можно разделить на две группы: гости, приехавшие отдохнуть или поднять уровень состояние здоровья (в основном, это семейный отдых), также люди, приехавшие компанией отпраздновать какое либо событие. Зачастую, категорию индивидуальных гостей составляют люди в возрасте от 10 до 50 лет. Просматривая стоимость проживания в отелях и прочих местах проживания Свердловской области, можно говорить о большом разбросе и о завышенных ценах (основная жалоба клиентов). К слабым сторонам гостиничного хозяйства можно отнести и то, что более половины место проживания не имеют собственного сайта в Интернете, гостиничные



предприятия не сотрудничают с турфирмами, более 40% не принимают банковских карт. И, как правило, ценник на услуги завышены и не соответствуют реальному уровню сервиса. Многие гостиницы не ремонтировались с момента их постройки[25; с. 155].

Итак, тур выходного дня - это яркая, а главное доступная возможность провести отдых на выходных. Можно организовать таковой тур с друзьями, оторваться от семейных забот. Отдых на выходные поможет скинуть на какое-то время ношу усталости и просто испытать радости жизни. А можно провести это время в кругу своих близких в тихом и уютном месте, где вас никто не побеспокоит. Для более активных туристов есть отличная возможность пойти в 3-5-дневный поход, где будет большой заряд бодрости и много впечатлений.

## ГЛАВА 2.ХАРАКТЕРИСТИКА ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ

### 2.1 Виды и классификация

Необходимо понять определение туристского похода, рассмотреть классификация походов, их длительность, деление по способу передвижения.

Определимся с термином «поход» в его соотношением с рекреационной (туристской) деятельностью человека. Это главное для исследования понятие.

Туристский поход – это непродолжительное по времени путешествие (в основном случаев от 1-3-х до 5-6 дней) с наиболее активным видом передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) на протяжении маршрута. Поэтому, поход это только один из частного случаев (разновидность) туристских путешествий, где люди двигаются по маршруту за счет своих мышечной силы. Поэтому, другие виды путешествий, где передвижения по маршруту туристы осуществляют при помощи любых типов транспорта или животных (вьючных, ездовых), грубо говоря «походом» не являются[39; с. 144].

Схематично выглядит таким образом:

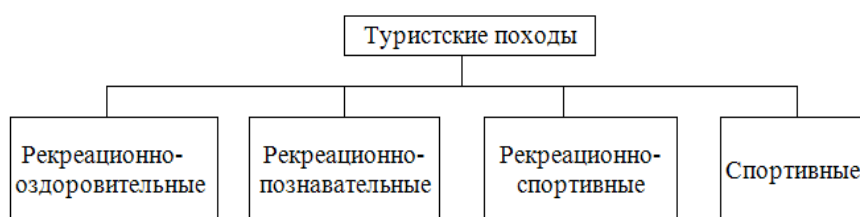


Схема 1. Классификация туристских походов.

Главными целями рекреационно-оздоровительных походов являются – полноценный отдых и оздоровление их участников. Перед рекреационно-познавательными походами, кроме того, ставятся еще и познавательные цели и задачи.

В рекреационно-спортивных походах активный отдых участников осуществляется за счет преодоления сложного маршрута, содержащего

естественные природные препятствия. При этом участники похода не ставят для себя далеко идущих спортивных достижений, не стараются получить спортивный разряд, принять участие в соревнованиях. Их цель – «впрыснуть» в кровь адреналин за счет спортивного туризма, круто изменить на время обыденное течение жизни. В учебно-рекреационных походах основной целью является обучение участников необходимой туристской технике и тактике проведения походов, а так же изучения участниками методики проведения рекреационных походов (подготовка будущих туристских специалистов в походных условиях) [35; с. 364].

Важнейшей целью спортивных походов является улучшение возможностей участников в прохождении классифицированных маршрутов и повышение уровня их спортивного мастерства, квалификации. В учебно-спортивных походах, помимо этого, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике (технике преодоления естественных препятствий) и методике проведения спортивных походов (подготовка инструкторов спортивного туризма в походных условиях). Спортивные походы так же классифицируются по их категории сложности, о чем мы будем говорить ниже [41; с. 281].

На основе способа передвижения любые походы (рекреационные и спортивные) делятся на четыре вида: пешеходные (в горах – горно-пешеходные), лыжные, водные и велосипедные. В спортивную классификацию в Российской Федерации включены нормативы по 10 видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, автотуризму, спелеотуризму, парусному (разборные суда), конному и комбинированному. По результатам соответствующих походов присваиваются спортивные разряды и звания [41; с. 288].

На основании длительности похода (в днях) все походы можно разделить на походы выходного дня и многодневные походы. Поход с более активными способами движения, но не предусматривающий организации ночевки собственно походом не является – это т.н. туристская прогулка.

Поход, подразумевающий организацию одного или более ночлегов (обычно, осуществляемый в выходные дни) принято называть походом выходного дня. В большинстве случаев походы выходного дня организовываются с целью оздоровления и отдыха участников. Помимо этого, они могут предусматривать учебные цели (например, как с изучающими туризм студентами) и тренировочные цели (как часть программы подготовительного периода перед осуществлением спортивных походов). Многодневные походы могут быть как рекреационными походами, так и спортивными [36; с. 192].

Исходя из этого, можно сделать заключение, что туристские походы имеют как рекреационную и спортивную, так и образовательную направленность. Существует широкий выбор по стилю передвижения, и длительности исходя из личных предпочтений туристов, что немаловажно для популяризации этого вида рекреации.

## 2.2 Семейный туризм

Прежде всего, стоит сказать, что семья является главным потребителем туров выходного дня, поэтому было решено уделить этой целевой аудитории отдельный параграф. Кроме того семья приносит наибольший материальный доход, а также носит массовый характер в туризме выходного дня.

### Понятие семейного туризма

Семейный туризм – это прекрасная форма проведения совместной деятельности, общения. Безусловно, семейный туризм способствует укреплению семьи, что немаловажно [1; с. 202].

Семейный туризм выходного дня, заключается в совместном отдыхе родителей с детьми (5 лет и старше). Местные профсоюзные организации могут выдавать семейные путевки на 2—4 человек (за 30% их стоимости или бесплатно), или же их можно купить в туристско-экскурсионных организациях, заплатив наличными полную стоимость.

Достоинством семейного туризма на плановых туристских маршрутах является то, что ответственность за проживание, питание, обеспечение безопасности ложится на организаторов отдыха.

В пунктах проката выдают удобную обувь для походов, туристские штормовки, спальные мешки, пляжные принадлежности, посуду, удочки, музыкальные инструменты и прочее необходимое для семейного туризма снаряжение и инвентарь. Однако, такие вещи, как спортивный костюм, головной убор, защищающий от солнца, туристские ботинки для ребенка лучше взять с собой из дома.

Особенностью семейного туризма является то, что отдыхающие располагаются семьями в домике или отдельном номере. В описании каждой путевки можно увидеть возраст детей, приезжающих на турбазу или в отель. Направлять на отдых или брать с собой детей младше указанного в путевке возраста строго запрещено [7;с.11].

Некоторые турбазы устраивают обязательные турпоходы, в которые приглашаются учащиеся, достигшие определенного возраста. Если на турбазу приехал ребенок более младшего возраста, его не смогут взять в поход, в результате чего турбаза будет перегружена.

Не все родители осознают плюсы и особенности семейного туризма. Многие полагают, что дети являются помехой для турпоходов. Напротив, подобный активный отдых помогает пробудить в родителях и детях дух коллективизма, чувство ответственности, развить такие качества как выносливость, выдержка, настойчивость.

На турбазах перед каждым походом взрослые и дети получают уроки туристской техники. Хороший турист должен уметь отбирать необходимое личное и групповое снаряжение, собирать рюкзак, укладывать продукты, разбивать лагерь, разводить костер, оказывать в случае необходимости первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности и многое другое. Обычно дети постигают эту науку с большим интересом. В походе юные туристы могут учиться отличать съедобные грибы от несъедобных,

обучаться художественной обработке лесных находок, создавать красивые поделки из дерева, изучать лекарственные растения. Случается так, что ребенок начинает показывать родителям, как лучше разбить лагерь, разжечь костер, приготовить походный ужин, перебинтовать ногу, чем весьма их удивляет.

Обязанности должны быть распределены таким образом, чтобы каждый ребенок получил посильную общественную нагрузку. Если все взрослые члены семьи не могут отправиться в поход или путешествие вместе с детьми, можно объединить 2—3 семьи. В подобных случаях забота о детях и другие обязанности в походе равномерно делятся между взрослыми, поэтому у каждого остается свободное время. Было выяснено, что наилучшим вариантом семейного туризма является группа туристов, объединяющая 3—5 семей. Число туристов не должно быть больше 20, потому что за большим количеством детей в таком случае сложно уследить.

Нужно со всей серьезностью подойти к перевозке тех детей, которые не смогут идти наравне со взрослыми. Сейчас в магазинах можно приобрести специальные приспособления для переноски маленьких детей за спиной, но, по правде сказать, они не очень удобны как для детей, так и для родителей. Лучшим вариантом в этом случае будет легкое кресло особой конструкции, приведенной в журнале «Турист» № 3 за 1976 г. Для транспортировки детей на велосипедах можно сделать сиденья, закрепленные на раме возле руля. Тогда ребенок будет все время находиться под присмотром взрослого.

Следует отметить эффективность использования такого сегмента рынка, как семья в финансовом плане, т.к. семья – это уже микрогруппа, которая принесет больший доход, нежели единичный турист.

Семейный туризм имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, эмоционально-психологический, эстетический, воспитательный, познавательный и прикладной.

Существует несколько форм семейного туризма:

- Рекреативный семейный отдых – туризм, пешие и автомобильные походы;
- Спортивный семейный отдых (эстафеты, массовые забеги, пляжные турниры и т.д.);
- Семейные сеансы в кинотеатрах, концертах;
- Экскурсионная работа – семейное посещение музеев, выставок, памятников искусства и архитектуры, памятных мест;
- Совместное посещение концертов и массовых праздников;
- Семейные коллективы художественной самодеятельности – редко встречающаяся, но очень популярная у зрителей форма культурной деятельности [9; с. 208].

Туроператоры активно выступают с предложениями семейных туров на рынке турбизнеса. География предложений достаточно обширна: в России – Подмосковье, центральная часть страны, Черноморье и Азовское побережье Краснодарского края, Крым и зарубежье – Болгария, Словакия, Венгрия, Чехия. В последнее время в России прослеживается тенденция к увеличению объемов внутренних продаж, в частности по Подмосковью и Черноморскому побережью. Традиционные российские регионы, привлекающие к себе семейные турпотоки, - Подмосковье, Центральная часть России и Краснодарский край. Отдых на Черноморском и Азовском побережьях Краснодарского края стабильно популярен почти во всех российских регионах[47; с. 4].

Причерноморье обладает высоким потенциалом. На протяжении многих лет Сочи и Анапа занимают в России соответственно второе и третье места по количеству санаторно-оздоровительных учреждений. Достаточно сильные позиции у Геленджика – благодаря мощной рекламной кампании, а также у Туапсинского района – за счет низких цен. Приоритет, несомненно, у Анапы, как единственного детского оздоровительного курорта России. К тому же это курорт климатический, бальнеологический, грязевый. Его песчаные и галечные пляжи – лучшие в северном Причерноморье. Пологое

дно создает исключительные условия для купания детей. Также стоит отметить, что на территории Самарской луки и вообще на правой стороне Волги есть немало мест, где можно отдохнуть и провести время с семьей. Существуют также детские анимационные программы. На настоящее время в индустрии семейного туризма существует немало проблем, требующих решения. Но, тем не менее, этот вид туризма является одним из самых устойчивых сегментов туррынка. При правильной политике государства, частных структур и инвесторов у этой сферы есть все предпосылки для дальнейшего роста и развития. Тем более что исторический опыт развития именно семейного туризма в дореволюционной России и Советском Союзе является уникальным и достойным изучения и совершенствования.

Целью семейного тура выходного дня является разработка полностью организованного отдыха, способствующего укреплению семьи и общению, которого ее члены часто лишены в повседневной жизни.

Задача же - это спланировать технологию организации семейного туризма с учетом интересов членов семьи, ее финансового состояния, маршрута и пр. (Приложение 2) [38; с. 206].

### 3. Документы по семейному туризму

- паспорт
- заграничный паспорт (если требуется)
- свидетельство о рождении ребенка
- в случае перевозки несовершеннолетнего ребенка одним родителем, нотариально заверенная доверенность от второго родителя
- договор с турфирмой
- ваучер
- страховка
- результаты медицинской диагностики

### 4. Модель семейного туризма.



Цель - получение отдыха, способствующего укреплению семьи, общению

Целевая аудитория:

- молодые, не состоящие в браке
- молодые семьи без детей
- молодые семьи с детьми
- семьи старшего возраста без детей
- семьи старшего возраста с детьми
- пожилые семьи

Программа:

- 1) беседы
- 2) игровые досуговые программы
- 3) рекреативный семейный отдых
- 4) спортивный семейный отдых
- 5) экскурсионная работа
- 6) совместное посещение праздников и массовых концертов

Результат:

– отдыхая и общаясь, участвуя в совместных программах, родители и дети учатся быть ближе друг к другу. Совместные беседы и конференции с участием специалистов-медиков, психологов, социальных работников, помогают

– поколениям в семье находить общий язык, учиться терпимости и вниманию по отношению друг к другу [38; с. 212].

Семейный тур включает в себя познавательную и рекреационную части. Данный тур ориентирован на семьи, желающие отдохнуть, укрепить свою семью средствами туризма [31; с. 240].

Рассматривая детский туризм в России в рамках туров выходного дня, одной из главных проблем работы детских лагерей в России является уровень связи. Большинство иностранных предприятий позволяет все

возникающие вопросы легко решить с помощью телефона, в российских же лагерях это весьма затруднительно, потому что обычно они находятся за городом, и для того, чтобы позвонить, часто приходится ехать в областной центр [37; с. 18].

Важным недостатком является то, что большая часть лагерей в настоящее время принадлежат государству или различным ведомствам. У местных же органов самоуправления или руководителей предприятий не хватает средств на содержание детских лагерей. По этой причине детские лагеря закрываются, и, таким образом, уничтожается то, что было доступно в прежние годы.

Также проблемой признан недостаток необходимых экономических знаний у администрации детских лагерей. Эта проблема мешает проводить правильную политику ценообразования, что во многом сказывается на заполнении лагерей и, в конце концов, на финансовых результатах их деятельности. Необходимо принять внимание и отсутствие хорошо налаженных связей между турфирмами и лагерями. Администрации оздоровительных лагерей обычно не допускают коммерческие предприятия к своей деятельности. А если и сотрудничают с ними, то, в основном, либо не хотят давать скидки на турпутевки, либо предоставляют их в неудобный период межсезонья. Надо также отметить, что руководство детских оздоровительных лагерей не следит за ценами, по которым продаются путевки. В результате возникают перепродажи, и конечная цена сильно возрастает (в два раза). Плохо налаженный механизм ценообразования и отсутствие единой системы реализации путевок является главными проблемами всей российской курортной сферы.

Помимо уже названных проблем на современном этапе развития детского туризма в России имеется такая проблема, как разграничение предоставляемых услуг. Современное состояние туристического бизнеса делает доступным широкий выбор всевозможных услуг для людей различного социального статуса, чего нельзя сказать о детском туризме.

Несмотря на то, что оплата детского отдыха большей частью осуществляется из ФСС и лишь незначительную часть оплачивают родители (примерно 8% стоимости отдыха), для дальнейшего активного развития российского рынка детского туризма требуется заняться этой проблемой, расширяя диапазон предлагаемых услуг [37; с. 22].

Невзирая на имеющиеся проблемы в сфере детского туризма, в настоящее время детский отдых признан одним из самых популярных видов туризма, так как он непосредственно связан с социальной сферой. Причина стабильного, постоянно возрастающего спроса на детский отдых кроется, во-первых, в улучшении уровня жизни жителей России, а во-вторых, в финансировании детского отдыха со стороны ФСС. В результате этого многие здравницы перепрофилируются и становятся местом оздоровления и отдыха детей (или семейного отдыха).

По причине постоянно увеличивающейся потребности в детском отдыхе сегодня возникает большое количество частных лагерей, их число уже достигает тысячи [33; с. 16].

Рассматривая организацию отдыха пожилых людей, можно отметить, что пожилые люди в силу своего возраста не могут вести активный образ жизни, заниматься профессиональной деятельностью. С уходом на пенсию они, оторвавшись от работы и привычного круга общения, рискуют оказаться изолированными от внешнего мира. Для того, чтобы пожилые люди чувствовали себя полноценными членами общества, существует отдельное ветвь КДД – работа с пожилыми людьми.

В городах существуют организации, занимающиеся отдельными направлениями работы с пожилыми людьми – советы ветеранов (войны, труда). Советы ветеранов также создаются при организациях, деятельность их направлена на поддержку ветеранов профессии (ветераны педагогического труда, ветераны-производственники) [41; с. 179].

Направления работы советов ветеранов:

Социальная работа (помощь малоимущим, квартирные вопросы, пособия и пайки, льготы)

Медико-социальная работа (бесплатная медицинская помощь, льготы на медикаменты, санаторно-курортное и профилактическое лечение, дома и интернаты для престарелых, комиссии по инвалидности)

Политически-просветительная работа (обзоры прессы, разъяснение ситуации в стране, конференции, митинги и демонстрации)

Работа с ветеранами войны (организация праздников, митингов, социальная поддержка и шефская помощь, организация встреч с детьми и молодежью)

Культурно-досуговая работа (вечера отдыха, праздничные мероприятия, конкурсы)

Культурно-досуговая работа с ветеранами

К примеру, в Ульяновске активно развита работа с ветеранами. Помимо вышеозначенных секторов в совете ветеранов работают отдельные сектора, отвечающие за работу с ветеранами войны, труда, трудового фронта. В состав совета ветеранов избираются активисты ветеранского движения. В городе развита досуговая работа с ветеранами, как в общегородском масштабе, так и на предприятиях и в организациях. Содержание досуговой работы разнообразно и отвечает своей цели – сделать пожилых людей полноценными членами общества, поддерживать их начинания, творческие замыслы, проекты [23; с. 9].

Одна из наиболее любимых форм работы с ветеранами в Ульяновске – вечера отдыха ветеранов войны, труда, трудового фронта. Для этого в городе 15 лет назад создан и поныне действует «Клуб фронтовых друзей», который совместно с работниками ГСКК «Энергетик» и на его базе организует, проводит вечера, посвященные праздничным и памятным датам (8 марта, 23 февраля, 9 мая, 2 сентября, 7 ноября). Вечера ставят своей целью возможность общения пожилых людей. Более 5 лет с «Клубом фронтовых друзей» сотрудничает молодежная эстрадная группа «Тяжелый случай»,

которая к каждому вечеру готовит праздничные концертные номера и своеобразную «ретро-дискотеку» (вальсы, танго, ретро-шлягеры).

Также в праздничные дни для ветеранов обычно проводятся большие концертные программы. Формы ее могут быть разными: торжественное собрание с концертной программой, литературно-музыкальная композиция, концерт-поздравление.

Большую работу проводят со своими ветеранами предприятия и организации – вечера отдыха, концерты к праздничным датам и профессиональным праздникам, торжественные вручения трудовых наград.

Существуют добровольные любительские организации ветеранов – женский клуб «Роза», «Литературная гостиная».

Действуют коллективы художественной самодеятельности пожилых людей – народный хор ветеранов войны и труда (ГСКК «Энергетик»), хор ветеранов педагогического образования (на базе ГОО), вокальный ансамбль «Сударушки» (отделившаяся «пожилая часть» народного ансамбля «Русь») [19; с. 55].

В зарубежных странах идет процесс увеличения объема свободного времени у населения – а, следовательно, процесс качественного увеличения досуговых программ и услуг. Лидерами в области организации досуга стали США и Канада, где в рамках коммерческого сектора создана мощная индустрия досуга, а также свои услуги предоставляют государственные организации.

За рубежом используются два понятия: досуг и рекреация. В понятие «досуг» вкладывается коммерческо-развлекательный смысл, в понятие «рекреация» – социальный (восстановление сил и оздоровление). Рекреационные зоны – туристические маршруты, национальные морские побережья, природные достопримечательности [19; с. 30].

В деятельность туристических агентств входят некоторые обязанности, а именно:

Следить за эксплуатацией, сохранностью территорий и объектов туризма

Вести строительство и благоустройство стоянок, причалов, мест для пикников, прогулочных троп, трасс для верховой езды и др.

Национальные фонды поощрения искусства основаны для поддержки и развития художественного творчества, атмосферы процветания искусства. Они финансируют различные проекты и программы в области искусства, оказывают поддержку творческой интеллигенции, КДУ.

Огромное значение придается в США, Канаде, странах запада, и других странах с развитой индустрией туризма работе с инвалидами, малоимущими, людьми из групп риска, детьми, на высокий уровень вышло понятие семейного досуга. Большую работу по организации досуга инвалидов проводят музеи, театры, библиотеки. Плоховидящим и малослышащим инвалидам предлагаются следующие услуги:

Экскурсии на языках жестов и знаков.

Тексты магнитофонных экскурсий

Световая сигнализация (язык)

Допуск собак-поводырей в музеи и др. места отдыха

Гид-кассеты [22; с. 101].

Таким образом, семейный туризм прекрасно вписывается в туры выходного дня, повышает взаимопонимание в семье и способствует ее рекреации и имеет высокую конкурентную способность на рынке туристских услуг.

### 2.3 Организация и проведение похода выходного дня

Важно рассмотреть влияние похода на рекреацию людей в конце трудовой недели, рассматривая сущность походов выходного дня как явления в жизни человека. Обозначит функции похода выходного дня, выбор района и комплектование группы.

После трудовой недели у людей часто замечается упадок сил, эмоциональное и физическое перенапряжение, понижение двигательной активности, появление стрессового состояния и даже депрессии. Освобождение человека от усталости путем яркой смены обстановки и вида деятельности – основная задача похода выходного дня [11; с. 216].

Цель похода выходного дня с точки зрения эксперимента – рассмотреть влияние похода на реабилитацию людей после трудовой недели. Рассматривая сущность походов выходного дня как явления в жизни человека, можно выделить несколько общих функций таких походов:

- «спортивная»: восполнение физического тонуса и работоспособности, укрепление мышц, развитие физических качеств и т.д.;
- «эмоциональная»: поднятие настроения, улучшение психо-эмоционального состояния;
- «экологическая»: экологическая безвредность, приобщение человека к активному отдыху на природе и заботливого отношения к ней;
- «социальная»: улучшение навыков общения и взаимовыручки в группе.

В походных условиях, лидерских качеств;

«познавательно-развивающая»: изучение рекреационных (исторических, религиозных, природных) достопримечательностей местности, культурное развитие и т.д. [11; с. 222].

К организации и проведению рекреационных турпоходов выходного дня в основном не предъявляются стандартные, установленные нормативными соответствующими документами требования, помимо случая походов с учениками. Ни этим, ни иными нормативными документами не регулируются количественные параметры оздоровительного похода (продолжительность похода и протяженность маршрута), выбор района похода, комплектование группы снаряжением и порядок питания участников в условиях похода и т.д.

Это, бесспорно, актуальные моменты организации и проведения рекреационных походов, устанавливаются непосредственно организаторы похода туристские фирмы или руководители самостоятельных походов, учитывая поставленные перед походом цели и задачи, требований безопасности, наличия организационных и материальных ресурсов и пр. Таким образом, сама скорость достижения целей каждого конкретного похода будет обуславливать основные требования к его организации и проведению [16; с. 58].

Во время подготовки оздоровительного похода, туристы разрешают целый ряд вопросов по организации. Из них можно выделить следующие, наиболее существенные, вопросы и мероприятия:

- Выбор района похода.
- Создание маршрута похода (нитки маршрута).
- Укомплектовка походной группы и распределение различных обязанностей в походной группе.
- Разработка календарного плана-графика похода.
- Выбор нужного снаряжения для похода.
- Определение режима питания в походе, и разработка походного рациона.
- Заполнение необходимой документации (при необходимости).

При выборе местности проведения похода нужно учитывать, обозначенные перед походом цели и задачи, состав конкретной походной группы (возраст, состояние здоровья, устремления и пожелания участников), объемы свободного времени, которым располагают участники похода. Для рекреационно-оздоровительных походов выбирается местность, которая позволит максимально лучшим образом выполнить задачи оздоровления, полноценного отдыха участников в природной среде. С задачами рекреации могут хорошо совмещаться и познавательные задачи – увеличение кругозора участников, их знаний о природе, культурно-исторического наследия



предков и пр. В основном такие походы совершаются «по родному краю» и предусматривают, в том числе, краеведческие цели [40; с. 196].

Таким образом, выбор места оздоровительного похода продиктован наличием в нем природных рекреационных ресурсов (лесные массивы: чистые водоемы, пригодные для купания, чистый воздух, эстетически привлекательные ландшафты и пр.). Помимо этого, он определяется присутствием целевых рекреационно-познавательных объектов посещения, которые поднимут наибольший интерес у участвующих в походе. К таким объектам можно отнести, например, локальные участки маршрута с наиболее красочными ландшафтами, живописные реки или озера; завораживающие участки лесных массивов (сосновые светлые боры, рощи из широколиственных деревьев) и т.д.

В районе похода желательно должны иметься удобные места для подъезда к начальной точки маршрута и места отъезда от финишной точки. Район похода должен обладать хорошей «проходимостью» – желательно, чтобы он включал достаточно плотную сеть пригодных для осуществления велосипедного похода и пешего похода, лесных, полевых дорог и троп. В этом случае участники, при продвижении по маршруту, не будут испытывать физической и эмоциональной перегрузки.

Помимо показанных критериев, выделим, что местность похода должна содержать достаточное количество источников чистой питьевой воды для организации питания;

Удобные места, для организации ночлега и отдыха туристов (в том числе оборудованные туристские стоянки). Наиболее распространенная разновидность оздоровительных походов – это походы в течение выходного дня. Поэтому ограниченность походного времени так же накладывает отпечаток на выбор района похода: выбираются рекреационные районы из числа близлежащих к месту жительства участников [7; с. 51].

После выбора района похода, по имеющемуся картографическому материалу и иной информации, разрабатывают конкретный маршрут похода

(нитку маршрута). Нитка маршрута, разработанная по топографической карта 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.

Выбор района похода и разработка маршрута – это определяющие задачи подготовительного периода. Принципы выбора маршрута более подробно будут рассматриваться нами в следующем разделе главы [11; с.79].

При разработке маршрута рекреационного похода выполняется следующая творческая работа с топографической картой и иными информационными материалами: определяется необходимая протяженность маршрута (с учетом состава группы, намеченных целей похода);из всех присутствующих в районе похода, выбираются конкретные целевые рекреационно-познавательные объекты посещения; определяются конкретные удобные для достижения намеченных рекреационно-познавательных объектов посещения пункты приезда (пункты начала маршрута) и пункты отъезда группы с маршрута; определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а так же выполнению экскурсионно-познавательных задач; определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участкам межрадиального движения);определяются пути достижения намеченных главных рекреационно-познавательных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (трасса движения группы);маршрут, вследствие выше указанных действий, разбивается на отдельные, посильные для участников, дневные переходы определенной протяженности; на дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные) [14; с. 118].

Организация туристского похода непосредственно включает и комплектование группы. Группа оздоровительного похода организуется на основе общих интересов и желаний участия в конкретном туристском мероприятии. В случае походов выходного дня и многодневных рекреационно-оздоровительных походов ограничением может быть отрицательный уровень здоровья участника (оно должно позволять переносить физические нагрузки похода). Желательно набирать группу из людей примерно одинакового возраста и социального положения (тогда достигается общность интересов и легкость общения). Например, можно создать школьную, студенческую, семейную группу и пр. в то же время из туристской практики мы знаем, что качество управления группой и достижения целей похода будет наивысшей, если группа туристов будет около 12-15 человек. В случае наиболее массовых походов, всю походную группу («отряд») желательно поделить на «отделения» со своими туристическим руководителем(инструкторами) [21; с. 163].

При любой типе организации оздоровительного похода(самодеятельной, коммерческой, социальной) в группе присутствует формальный или неформальный руководитель, который возлагает на себя ответственность за удачное его проведение. Когда поход организует туристическая организация, руководитель определяется официальным образом(приказом по организации).

На подготовительном этапе можно составить план-график.

По сути, этим документом руководитель похода отвечает на вопросы:

Чем занимается и местоположение группы в определенные даты и время похода. Таким образом, именно план-график назначает дату и время прибытия к началу маршруту и отъезда от конечной точки маршрута; количество, даты и места организации дневков и полудневков на маршруте, даты ночевков в намеченных пунктах и протяженность определенных дневных переходов.

Помимо этого, план-график определяет время нахождения, затрачиваемое на отдых на рекреационных объектах; время проведения экскурсий (музеи, природные заказники, отдельные культурно-исторические и природные памятники) и других рекреационных мероприятий (состязаний, игр, пляжно - купального отдыха и пр.) [16; с.328].

В итоге, самостоятельный оздоровительный поход по «родному краю»(поход выходного дня) можно провести без какой специальной документации (нормативных требований нет). В этом случае, когда поход создает и осуществляет туристская организация формальным подтверждением того, что в поход направляется организованная туристическая группа, предназначается маршрутный лист. Маршрутный лист включает информацию о проводящей организации, составе и руководящих лиц группы, о протяженности маршрута и сроках проведения похода.

#### 2.4 Принципы и порядок проведения похода выходного дня

Очень важно тщательно и внимательно отнестись прежде всего к подготовке похода, а затем его проведению. Необходимо знать, что в таком важном мероприятии мелочей просто не может быть, поэтому ниже будет приведен необходимый порядок действий.

Жителям средних и больших городов походы наиболее нужнее. В городах еще, к сожалению, очень много семей замкнуты в собственном мире. А общение – это одна из наиболее притягивающих сторон туризма.

На ранних стадиях не стоит стремиться совершать длительные прогулки в воскресные дни. Преодоление дальних расстояний утомительно и не способствует проявлению интереса к такого рода прогулкам. И это касается в первую очередь жителей городов, отвыкших много и долго передвигаться. Другим же людям, которые обладают хорошей физической подготовкой и опытом проведения похожих походов можно делать многодневный пеший туризм и более сложные маршруты [24; с. 543].

О маршруте похода, как было сказано выше, необходимо подумать заранее. Разработать или выбирать готовый маршрут, следует пользоваться следующими принципами:

Маршрут должен соответствовать подготовке всех участников группы. Не нужно торопиться с введением в маршрут крутых и затяжных подъемов, траверс крутых склонов и т.д. Физические нагрузки должны увеличиваться по мере улучшения физической подготовленности.

Располагаться маршрут должен желательно по наиболее красивым участкам местности. Это очень важно в самом начале занятия туризмом. Трудный маршрут по неживописным местам не будет вызывать развития интереса к занятиям туризмом. Маршрут по красочным местам можно использовать для снижения уровня утомленности. Чем выше утомление в конце трудовой недели, тем красивее маршрут желательно выбрать. Эмоциональное возбуждение, возникающее при прохождении интересного туристского маршрута, проявляется естественным средством повышения работоспособности. В турпоходе одновременная работа различных групп мышц совмещается с большим влиянием окружающей среды на внешние органы чувств, образует дополнительные очаги в сенсорной области коры головного мозга, тем самым улучшается функциональное состояние двигательных центров. Готовый маршрут должен способствовать наиболее эффективному, без лишних физических, организационных, финансовых затрат, их достижению [31; с. 252].

Не помешает иметь представление о географических, экономических и иных особенностях района расположенного на маршруте. Для этого можно воспользоваться научной и художественной литературой, справочниками, географическими описаниями, ознакомиться с техническими отчетами групп, побывавших в этом районе ранее.

На настоящее время практически для всех регионов страны созданы эталонные маршруты, на которые и нужно опираться. Если группа желает

побывать в районе, где еще не существует маршрутов, то можно попробовать разработать маршрут самостоятельно.

Наиболее хорошо, если маршрут похода выходного дня построен так, чтобы была возможность вернуться транспортом (лучше пригородными поездами). В тех случаях, если это не представляется возможным, программу прохождения маршрута постройте с учетом затраты времени на обратный путь. Лучше использовать уже разработанные маршруты, которые имеются в наличии в туристском клубе [31; с. 259].

Говоря о снаряжении, в походы выходного дня необходимо выходить с учетом сезона: в удобной и подходящей одежде (спортивные или брючные костюмы) и свободной обуви (разношенные туфли на низком каблуке, кроссовки, кеды, туристские ботинки). Было бы неплохо, иметь шерстяные и х-б носки. Носки из синтетических ниток для походов нежелательны, т. к. они не обеспечивают хорошего тепло и воздухообмена при передвижении. Ноги могут быстро потеть и возможно образование мозолей и волдырей. Головной убор из синтетической ткани также неприемлем, как и меховые шапки для лыжных прогулок и походов. Головной убор для летних походов должен быть из обычной ткани светлых тонов с полями, для осенне-зимних походов – из шерстяной ткани разной толщины. Пожилым людям в солнечную погоду желательны будут солнечные очки.

Каждый, кто хочет отдыхать на природе, должен приобрести рюкзак. Для массового туризма подойдут все виды рюкзаков.

Пригодится спальный мешок. Для массового туризма вполне подойдут также все виды ныне выпускаемых спальных мешков, для зимних походов можно изготовить более теплые, использовав перо водоплавающей птицы. [39; с. 139].

Туристское снаряжение подразделяется на личное и общественное. Перечень личного снаряжения представлен в таблице 1.

Таблица 1

## Перечень личного снаряжения для многодневных походов

Наименование	Походы	
	Пеший	Велосипедный
	Количество/Вес (1 шт. в кг)	
Рюкзак	11,7—2	1 2
Тренировочный шерстяной костюм	1 До 1	1 До 1
Футболки	2 0,2	2 0,2
Тренировочный костюм х/б	1 0,4	1 0,4
Трусы	2 0,1	2 0,1
Кроссовки или велотуфли	10,5-0,8	1 0,5-0,8
Кеды	1 0,5	1 0,5
Носки шерстяные	1 0,3	10,3
Носки х/б	1 0,1	1 0,1
Свитер шерстяной длинный	1 0,5-0,8	1 0,5-0,8
Шапочка шерстяная	1 0,2	1 0,2
Шляпа легкая с козырьком	1 0,1	1 0,1
Накарманник	1 0,1	1 0,1
Плащ-накидка	1 0,3-0,6	1 0,5
Спальный мешок	11-2	1 1-2
Миска, кружка, ложка	1 0,2	1 0,2
Мыло, паста, расческа	1 0,3	10,3
Полотенце, носовые платки	1 0,2	10,2
Очки солнцезащитные	1 0,05	1 0,05
Коврик поролоновый	1 0,5	1 0,5
Пакет с документами, деньгами	1 0,1	1 0,1
Индивидуальный медицинский пакет	1 0,1	1 0,1
Записная книжка, карандаш	1 0,1	1 0,1

Для походов желательно пользоваться снаряжением отечественного производителя, особенно это касается палатки. Красивые на вид иностранные палатки обладают большим недостатком – вес: они почти в два раза увесистей по сравнению с отечественными. Иностранные палатки подойдут для слетов. Для многодневных походов в летнее время подойдут самодельные палатки, сделанные из перкаля. Из-за малого веса такую палатку можно разместить в кармане рюкзака. К тому же ее проще подвергать к обработке по окончании похода.

Так же есть и противопоказания к участию в туристических путешествиях. Если походы выходного дня не требуют отменного здоровья и тренированности и могут быть порекомендованы практически всем людям без, каких-либо весьма серьезных отклонений в состоянии здоровья, то к многодневным категорийным походам могут быть разрешены только здоровым, и физически натренированным и закаленным туристам после всестороннего врачебного осмотра и получения разрешения врача [30; с. 160].

Для путешествий в теплое время года подойдет легкий спортивный костюм. Мужчины могут использовать также джинсы. Женщинам предпочтительнее надеть бриджи (в сочетании с гетрами). При пошиве бриджей желательно учесть, чтобы они не препятствовали широкому шагу. Для путешествий в более прохладное время (осень, весна) подойдет шерстяной свитер, теплое нательное белье, легкая шерстяная шапочка, шерстяной или полушерстяной костюм (тренировочный). Можно воспользоваться тренировочный костюм с начесом. Если вам подходят бриджи, то в прохладную погоду под них можно надеть шерстяное трико и гетры. Обувь должна быть свободной. И надевать ее необходимо на шерстяной носок. Шерсть впитывает пот, создает некую амортизацию и сохраняет ноги от мозолей [40; с. 74-75].

Медицинская аптечка – самый важный атрибут любого похода. Для многодневных походов для групп до 10 человек в аптечке должно быть



следующее: бинты широкие и узкие – по 3-4, бинт эластичный- 3, лейкопластырь- 4-6 см и 2 см – по 1, вата – 200 г, йод – 100 г, синтомициновая эмульсия – 50 г, паста Лассара – 50 г, спирт – 300 г.

В зависимости от сезона путешествия, вида туризма и маршрута могут быть использованы следующие костровые принадлежности: треноги, перекладыны с набором крючков, костровой тросик, костровой гамак. Костер можно обложить из камнями, выкопать траншею, снежную яму[ 41; с. 240].

Кухонные принадлежности составят 3 котелка емкостью из расчета 0,8 л на человека для приготовления пищи и один - два для транспортировки воды и мытья овощей, поварешка, ножи, доска для овощей.

Необходимо правильно построить питание. Собираясь в поход, хлеб лучше брать черный и не более чем на три дня. В последующие дни его можно заменить сухарями. В путешествиях где есть возможность пополнения запасов хлеба на маршруте, его можно употреблять на протяжении всего маршрута. Но исходя из большого веса будет лучше употреблять и сухари. Сухари нужно готовить непосредственно перед походом. В первые дни похода из числа бывалых туристов нужно выбрать ведущего. Его задача выбирать путь, задавать выгодный темп движения (не выше темпа движения самого слабого). Замыкающим назначается физически сильный участник похода. Его задачей является не допускать отставания, помогать уставшим, вовремя подавать ведущему сигнал об остановке, если в том будет необходимость [35; с. 202].

К большому сожалению, в самодеятельных туристских походах еще имеют место быть несчастные случаи. Важнейшая мера безопасности в туристских походах – дисциплина. Слабая дисциплина участников похода – самая большая опасность.

Слабая дисциплина и низкая сознательность проявляются в самовольном изменении утвержденного маршрута.

Недопустимо в туристских путешествиях употребление алкогольных напитков. К сожалению, в туристических группах новичков в каждом пятом

случае замечалось употребление алкоголя. Это в большей степени касается походов выходного дня и планового туризма на легких маршрутах. На спортивных маршрутах не возникает потребности в спиртном [35; с. 204].

Для обеспечения наилучшей безопасности в туристском походе большое значение имеет место всестороннее изучение маршрута: он должен соответствовать физической подготовке группы. Требуется безукоризненное соблюдение правил поведения.

Необходимо помнить, что строго запрещается движение групп в темное время суток, и в тумане.

Двухдневные походы гораздо расширяют географию походов выходного дня. Преимущество двухсуточного похода перед двухдневным в том, что суббота оказывается полностью походной, в этот день есть возможность полностью отвлечься от проблем и городской жизни, полностью переключиться на поход, на общение с природой [25; с. 501].

Таким образом правильное распределение нагрузок и их оптимальный уровень – залог успешности похода и достижения цели подобного мероприятия, то есть полноценного восстановления работоспособности людей. Поход выходного дня является отличным способом восстановления трудоспособности у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Туры выходного дня в России - это кратковременные приключения. Они придадут сил для дальнейшей трудовой деятельности. Для них можно выбрать определенный вид активного отдыха и более близкий район России. Туры на выходные тем и хороши, что можно в очень небольшие сроки поменять поднадоевшую обстановку. Туры выходного дня прекрасно отвлекают от трудовых будней и позволяют набраться новых впечатлений.

Отдых на выходные дни хорош для выездов на природу всей семьёй, не требует долгих сборов и преодоления больших расстояний.

Туры выходного дня – прекрасное средство для городского человека, измученного рабочими буднями – набраться сил и впечатлений. Каждый из нас нуждается в отдыхе на выходные дни, а ведь устроить его несложно и это не требует больших денежных затрат, а полученные впечатления окупят это сторицей.

Делая вывод из всего выше сказанного можно судить, что туры выходного дня имеют неограниченный потенциал. Здесь может провести отдых, как семья, так и дружеская компания. В частности Самарская область подходит практически для всех видов туризма. Лыжные, водные, пешеходные, вело и авто все можно организовать на территории Свердловской области. Губерния имеет удачное расположение и относительно мягкий климат.

Нужно помнить при организации и проведении туров выходного дня – это, конечно же, ответственность перед природой и окружающим миром. И конечно же о своей безопасности. При отправлении на отдых выходного дня, обязательно нужно иметь аптечку и соблюдать меры предосторожности.

Туристские походы имеют как рекреационную и спортивную, так и образовательную направленность. Существует широкий выбор по стилю передвижения, и длительности исходя из личных предпочтений туристов, что немаловажно для популяризации этого вида рекреации.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова //2. Уч.пос.для студ.вузов. -М.: Академический проект,2006.-702с.
2. Аванусова, Г.А. Сервисная деятельность: Историческая и современная практика, предпринимательство, менеджмент [Текст] / Г.А. Аванусов. - М.: Аспект-Пресс,2009. - 318 с.
3. Аркин, Я.Д. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика.[Текст] / Я.Д. Аркин – Таллин: Изд-во Ээстираамат. – 1980. – 328с.
4. Балашова, Е.А. Как достичь безупречного сервиса [Текст] / Е.А. Балашова // Гостиничный бизнес. - 2006. - № 17.- С. 79-83.
5. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов [Текст] / С.В. Белов – М.: Высшая школа, 2004.– 606 с.
6. Билич, Г.Л. Основы валеологии[Текст] / Г.Л. Билич– СПб., 2004.- 550с.
7. Биржаков, М.Б.Введение в туризм [Текст] / М.Б. Биржаков– М.: 2001. – 283с.
8. Большой энциклопедический словарь. – М.: 2000. – 792с.
9. Богатырева, Е.Г. Корпоративный отдых; Туризм и отдых [Текст] / Е.Г. Богатырева М.: 2004. – 360с.
10. Ведяев, Ф. П. Мозг, эмоции, здоровье [Текст]/ Ф.П. Ведяев – М.: Знание, 1983. -420с.
11. Верба И.А. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия [Текст] / И.А. Верба – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160с.
12. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений [Текст] / Л.А. Вяткин – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208с.
13. Ганопольский, В.И.Туристская деятельность: проблемы терминологии и пути их решения применительно к моделированию и

программированию системы туристского образования [Текст] / В.И. Ганопольский– Мир спорта, 2001. - №1. – С. 18-20.

14. Ганопольский, В.И. Уроки туризма [Текст] / В.И. Ганопольский Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. - 216 с.

15. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Ганопольский-М: ФиС, 1987. - 240с.

16. Гуляев, В.Г. Организация туристической деятельности [Текст] / В.Г. Гуляев. Учебное пособие. - М.: Нолидж, 2006. - 346 с.

17. Даринский, А.В. Туристические районы Российской Федерации и ближнего зарубежья [Текст] / А.В. Даринский– 2-е изд. – СПб – “СПбГУ”, 2009 – 384 с.

18. Дурович, А.П. Маркетинг в туризме. Учебное пособие [Текст]/ А.П. Дурович -2-е изд., - Мн.: Новое знание, 2001 - 496 с.

19. Жукова М.А. Финансы и статистика [Текст] / М.А. Жукова - М.: 2002. – 9с.

20. Зайцева, Н.А. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме [Текст] / Н.А. Зайцева. - М.: Академия, 2006. - 240 с.

21. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма. – М.: Финансы и статистика [Текст]/ И.В. Зорин - 2003. – 368с.

22. Квартальнов, В. А. Туризм и отраслевые системы [Текст] / В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2002. - 234 с.

23. Квартальнов, В.А. Туризм: Учебник [Текст]/ В.А. Квартальнов – М.: Финансы и статистика, 2002. – 320с.

24. Киколов, А.И. Умственное утомление, нервно – эмоциональное напряжение и их профилактика, переиздание [Текст]/ А.И. Киколов – М.: 2006. – 496с.

25. Косолапов, А.Б. География российского внутреннего туризма. Учебное пособие [Текст]/ А.Б. Косолапов - М.: изд. “Кнорус” 2008. – 272 с.

26. Кусков, А.С. Рекреационная география [Текст]/ А.С. Кусков – М., 2005. - 333с.

27. Курортно-туристский комплекс Краснодарского края (2001-2002 гг.) [Текст] / Госкомстат России, Краснодар. – 2003. – 124с.
28. Лукичева, Л.И. Менеджмент туризма [Текст] / Л.И. Лукичева // Финансы и статистика. - 2002.- №5.- С. 67-70.
29. Лукьянова, Л.Г. Рекреационные комплексы: Учеб. пособие [Текст] / К.: Вицашк., 2004. - 346 с.
30. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев – М: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
31. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Самарской области [Электронный ресурс] - Электрон.дан. – 2010.Режим доступа, свободный, <http://mstmp.ru/>, Загл. с экрана, (18.05.2011).
32. Общественный совет по туризму [Электронный ресурс] Электрон.дан. – 2011. Режим доступа, свободный, <http://tour-sovet.ru/> - Загл. с экрана, (21.05.2011)
33. Развитие туризма в Краснодарском крае. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. – 2011. Режим доступа - <http://region.kuban.info>, свободный. – Загл. с экрана, (11. 07.2011).
34. Расчет экономических показателей эффективности работы туристского объекта [Текст] : обл. журнал / учредитель ООО «Межрегион. информ.агенство». Самара, 2009 -. – Ежемес.
35. Савицкая, Г.В. Анализ хозяйственной деятельности предприятия [Текст] / Г.В. Савицкая. - М.: "Экоперспектива", 2004. - 426 с.
36. Селье, Г.В. Стресс без дистресса [Текст] / Г.В. Селье - М.: Прогресс, 1982. – 222с.
37. Сенин, В.С. Введение в туризм [Текст] / В.С. Сенин –М.: Наука, 1993. - 483с.
38. Стратегический менеджмент в международном туризме [Текст] : обл. журнал / учредитель ООО «РГУТиС». Самара, 2010 - . – Ежемес.

39. Ткачева, Т.Н. Рынок туристских услуг России [Текст]/ Т.Н. Ткачева М.: – 1996 - №11
40. Туристическая отрасль в Самарской области [Электронный ресурс] - Электрон.дан. – 2010. Режим доступа - <http://subscribe.ru/archive/resttravel.turnews>, свободный. – Загл. с экрана, (01.04.2011).
41. Уокер Дж. Введение в гостеприимство[Текст] / Дж. Уокер. - М.: Юнити - Дана, 2002. - 607с.
42. Ушаков, Д. С. Прикладной туроперейтинг [Текст] / Д.С. Ушаков. - М.: ИКЦ "МарТ", 2004. - 313 с.
43. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] / Ю.Н. Федотов– М.: Советский спорт, 2002. – 364с
44. Хилл, П. Навыки альпинизма: Курс тренировок [Текст] / П. Хилл – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.
45. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура[Текст] / А.Г. Фурманов– Мн., Тесей, 2003. – 528с.
46. Чего хотят отдыхающие[Текст]/ Туризм. – 2003 - № 7.
47. Чудновский, А.Д. Менеджмент туризма[Текст] /А.Д. Чудновский Здоровье туриста – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
48. Шатун, М. Как выбрать трекинговые ботинки [Текст] / М. Шатун – Экспедиция № 4 /апрель 2004, с. 74-75.
49. Шмарова, Л.В. Экономика и организация туристического хозяйства [Текст] / Л.В. Шмарова - М.: Финансы и статистика, 2006. - 176 с.
50. Энциклопедический справочник медицины и здоровья [Текст] – М.: Русское энциклопедическое товарищество; ОЛМА – ПРЕСС, 2005 – 554с.
51. Яновский, М.Ю. Въездной туризм: нереализованные возможности „Бизнес-информ” [Текст] / М.Ю.Яновский- 2006. – № 11. - С. 50-52.
52. Ясвин, Г.Б. Психология отношения к природе [Текст] / В.А. Ясвин. -М.: Смысл, 2000. – 456с.

## Целевые индикаторы (показатели)

2007	2008	2009	2010	пр.2011	пр.2012
Объем внутреннего и въездного тур. Потока в обл, тыс. чел					
562,5	776,5	784,3	792,2	815,9	840,4
Объем услуг оказанных населению обл. в сфере туризма, млн. руб.					
2920	3070	2978	3067	3159	3254
Кол-во чел, занятых в сфере туризма					
35126	34965	35055	35195	35371	35548
Кол-во средств размещения на территории области, штук					
204	263	266	266	268	270
Объем налоговых и иных обяз. Платежей от сферы туризма в бюджеты, млн. руб.					
103	126	351	362	372	384



Форма и способы проведения семейного отдыха



Приложение 3  
Перечень снаряжения

Наименование	Походы			
	Пеший		Велосипедный	
	Количество	Вес 1 шт. в кг	Количество	Вес 1 шт. в кг
Палатка	2	3	2	3
Ведро (кастрюля) до 8л	4	1	4	1
Топор большой	2	1	2	1
Топор маленький (туристский)	2	0,5	2	0,5
Костровое хозяйство (рогульки, перекладина)	1	До 3 кг	1	До 3 кг
Половник	1	0,1	1	0,1
Пленка большая полиэтиленовая на палатку	2	0,2	2	0,2
Прищепки деревянные	8	0,02	8	0,02
Пленка полиэтиленовая под палатку	1	0,1	1	0,1
Фонарик	2-3	0,3	2-3	0,3
Спички	3	0,02	3	0,02
Валенки	-	-	-	-
Фотоаппарат с принадлежностями	2	0,7-1,5	2	0,7-1,5
Столовые ножи	3	0,1	3	0,1
Бинокль	1	1	1	1
Медаптечка	1	2	1	2

Ремнабор	1	2-2,3	1	2-2,3
Клеенка обеденная	1	0,2	1	0,2
Карты, схемы	2		2	
Блокноты, карандаши	2		2	
Компас	1	0,05	1	0,05
Цепь с замком	-	-	-	-
Набор лыжных мазей	-	-	-	-
Клей момент или БФ-6	2		2	