

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

_____ Ю.С. Воронов

« _____ » _____ 2018 г.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ
ПОСРЕДСТВОМ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

Выпускная квалификационная работа по направлению подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель

Ю.В. Шустова

Научный руководитель

ст. преподаватель

В.А. Брайцева

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК,

д-р геогр. н., профессор

Л.Ю. Мажар

Смоленск 2018

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки группы 4
факультета физической культуры и оздоровительных технологий Шустовой Ю.В.,
выполненной на тему: «Формирование жизненно необходимых навыков
посредством туристского похода»

Текст работы изложен на 37 страницах машинописного текста, содержит 2 таблицы, 1 рисунок и 4 приложения. Список литературы включает 43 источника.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Выявить основные составляющие подготовки к туристскому походу для обучающихся 10-11 лет.
2. Выявить степень сформированности жизненно необходимых навыков посредством туристского похода.
3. Разработать практические рекомендации по формированию прикладных навыков средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Для решения поставленных задач, применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция); метод опроса (анкетирование); объективное наблюдение.

В результате проведённого исследования установлено, что туристский поход – это короткое по продолжительности путешествие (от 1-2-х до 15-20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту.

Спортивно-оздоровительный туризм – это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т.е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности и преодоления сложного природного рельефа.

Подготовка к туристскому походу имеет свои особенности и включает в себя как теоретическую направленность, так и практическую, освоив данный вид деятельности в возрасте 10-11 лет, ребёнок приобретёт жизненно необходимые навыки, которые в дальнейшем сможет применить в повседневной жизни и которые помогут ему быть более самостоятельным.

Таким образом, несомненной является теоретическая и практическая значимость исследований при формировании у детей 10-11 лет жизненно необходимых навыков.

Студент-исполнитель _____ Шустова Ю.В.
« ____ » _____ 2018г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	7
1.1 Туристский поход как средство спортивно-оздоровительного туризма.....	7
1.2 Влияние занятий туризмом на формирование личностных качеств и жизненных навыков	8
1.3 Особенности физиологического развития детей 10-11 лет	10
1.4 Тактическая подготовка к туристским походам	11
1.5 Техническая подготовка к туристским походам.....	15
1.6 Психологическая подготовка к туристским походам	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
2.1 Методы исследования.....	20
2.2 Организация исследования	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1 Сформированность прикладных навыков у обучающихся 10-11 лет	23
3.2 Степень выраженности прикладных навыков у обучающихся по результатам опроса педагогов	25
3.3 Изменения в поведении детей по результатам опроса родителей	26
ВЫВОДЫ	29
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	38

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современные школьники постоянно находятся в положении опекаемых, многие из них освобождены от домашних обязанностей, не знают стоимости продуктов, не имеют понятия о том, как сварить макароны, не держали молотка в руках. Иногда в походе мальчик не знает, что у него в рюкзаке, потому что собирала его мама, к сожалению, весьма распространено мнение, что чем сытнее, чем беззаботнее жизнь человека, тем лучше для него. А наукой доказано обратное – для полноценного развития человеку обязательно необходим дефицит жизненных благ, некоторая некомфортность условий жизни (21).

Занятия туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Многие видные деятели науки и культуры связывают свой отдых с туризмом (3).

Спортивно-оздоровительный туризм образ жизни значительной прослойки общества, самостоятельная и социально-ориентированная сфера; эффективное средство физического и духовного развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма «народной дипломатии», основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами (2).

Активный туризм является высокоэффективной и малозатратной технологией формирования в человеке высоких физических и духовных начал. Его популярность среди слоёв населения объясняется высокой оздоровительной способностью и потребностью определённой части населения в некотором риске, а также огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны. Участие в туристских походах способствует развитию таких качеств, как настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность, личная инициатива и взаимная выручка (10).

Таким образом, в настоящее время вопросы влияния туристских походов на формирование жизненно необходимых навыков не были предметом экспериментального изучения, в связи с этим данная работа будет иметь актуальное значение.

Цель исследования – выявить основные направления влияния туристского похода на формирование жизненных навыков у детей 10-11 лет.

Объект исследования – организация туристского похода.

Предмет исследования – влияние туристского похода на формирование жизненных умений и навыков у детей 10-11 лет, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом.

Исходя из цели, в работе были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Выявить основные составляющие подготовки к туристскому походу для обучающихся 10-11 лет.
2. Выявить степень сформированности жизненно необходимых навыков посредством туристского похода.
3. Разработать практические рекомендации по формированию прикладных навыков средствами спортивно-оздоровительного туризма.

Гипотеза исследования – предполагалось, что при помощи спортивно-оздоровительного туризма дети могут приобретать жизненно необходимые навыки, которые в дальнейшей жизни помогут им стать более самостоятельными, научат находить выход в экстремальных ситуациях, помогут физическому,

духовному и психологическому развитию. Будут способствовать закалке организма, укреплению здоровья, развитию выносливости, силы и других физических качеств, приобретению прикладных навыков и умений ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания.

Теоретическая значимость обусловлена тем, что изученный теоретический материал является практическим руководством для работы с детьми 10-11 лет по подготовке их к туристским походам. Полученные результаты могут использоваться студентами ФГБОУ ВО «СГАФСКТ» направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при подготовке к учебным дисциплинам специализации.

Практическая значимость. Результаты исследования могут использоваться в практической деятельности педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, учителей физической культуры, занимающихся организацией и проведением активных видов физической деятельности.