

Управление образования
администрации Верещагинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение
«Детско-юношеская спортивная школа»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Трудности на пешеходном маршруте у начинающего туриста

Работу выполнила:
Мальцева Галина,
МБОУ «СОШ №2», 11 класс

Руководители:
Варламова Виктория Германовна,
педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮСШ»
Шарапов Антон Сергеевич
Учитель истории и обществознания МБОУ «СОШ №2»

г. Верещагино, 2017

Оглавление

Введение.....	3
Методы и организация исследования	5
Подготовительный этап: выявление критериев сравнения и выбор методов исследования	5
Практический этап: сбор данных во время пешего похода и проведение сравнительной характеристики туристских навыков участников похода.	7
Заключительный этап: результаты исследования и выводы.....	9
Заключение	11
Список источников и литературы:	12
Приложение 1	14

Введение

«Человек, много путешествующий,
похож на камень, пронесённый водою многие сотни
верст: его шероховатости сглаживаются,
и всё в нем принимает мягкие округленные формы.»

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах воспитанники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.¹

Туризм в нашей стране приобрел большую популярность, стал одним из самых массовых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, спорта и активного отдыха молодежи.²

Главным в подготовке походов является цель, для решения которой разрабатывается маршрут. При разработке маршрута походов учитываются возраст, физическая подготовленность, интересы детей. Юным туристам,

¹ Константинов Ю.С.. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с.

² Мышлявцева С.В. Активный туризм в регионах Урала (Маршрутный принцип территориальной организации) (Автореф. канд. Дисс). Пермь, 2007.с.11

особенно на первых «порах», тяжело даются большие расстояния. В таких походах они утомляются, и это может оттолкнуть ребят от участия в походах. В связи с этим возникает необходимость выяснить, с каким именно трудностями сталкиваются юные туристы в отличие от более опытных туристов.

Проблема исследования: сложность освоения начинающими туристами пешеходных маршрутов.

Цель: выявить сложности, стоящие перед начинающими туристами, участвующими в пешеходном походе.

Задачи:

1. Выявить критерии, по которым будет проводиться линия сравнения начинающих туристов с опытными.
2. Произвести наблюдение за участниками похода, проведение сравнительной характеристики туристских навыков участников похода.
3. Провести исследование физической и моральной выносливости самого юного туриста группы - Власова Андрея.
4. Проанализировать результаты исследования на основе имеющихся данных.

Гипотеза: мы предполагаем, что у начинающих туристов возникнет гораздо больше сложностей, чем у более опытных туристов.

Объект исследования: пешеходный туризм как одно из направлений спортивного туризма.

Предмет исследования: трудности при освоении пешеходных маршрутов юными туристами Верещагинского района.

Исследование проводилось с 9 июля по 20 ноября 2017 года

Методы и организация исследования

Подготовительный этап: выявление критериев сравнения и выбор методов исследования

Данное исследование было организовано на основе пешеходного похода, который состоялся с 15 по 20 июля 2017 года по маршруту пос. Шумихинский – пещеры Сухого Лога – Каменный город – пос. Усьва - Усьвинские столбы в Гремячинском районе Пермского края. В нем приняли участие 17 обучающихся туристского объединения МАУ ДО «ДЮСШ»

Все участники похода проделали немало работы для того, чтобы попасть в поход. Спортивная и техническая подготовка участников проходила в течении всего учебного года, а сам маршрут создавался несколько месяцев.

Для того, чтобы провести данное исследование в поход взяли подавляющую часть начинающих туристов. В течение года все участники похода посещали занятия дополнительного образования, нарабатывая такие спортивные качества как выносливость и силу. При этом все обучающиеся посещали занятия краеведческой направленности для пополнения знаний о родном крае.

При изучении техники туризма, особое внимание уделялось технике наведения спусков и подъемов со страховкой.

Все участники похода на разном уровне владели бытовыми туристским навыками, так как ранее не все принимали участие в походах. На занятиях были сформированы навыки разжигания костра, часть учащихся умела ставить палатки и искать место для стоянки. Навыками укладки рюкзака и подбором хорошей обуви для пешего туризма владело лишь несколько обучающихся, что в последствии повлияло на скорость похода.

За несколько месяцев до похода все участники путешествия получили свою «походную должность» (капитан, топограф, краевед, ответственный за походный дневник, за чистоту стоянок после ухода группы, медсестра, завхоз, завпрод, завснар, фотограф, видеограф и другие). Все участники похода с

ответственностью подошли к своей обязанности и оказывали посильную помощь руководителям в подготовке и проведении похода.

Так же при подготовке похода мы выбрали методы исследования:

1. Методы сбора информации:
 - анализ литературных источников по теме исследования
 - изучение и обобщение информации по теме исследования
 - выявление критериев для сравнения участников похода
2. Методы обработки полученной информации:
 - сравнение
 - анализ

Перед походом мы выявили количество неопытных участников среди всей группы. Их оказалось 8 человек.

Необходимо было разработать критерии для сравнительного анализа опытных и начинающих, юных туристов, возникших сложностей во время похода. В основу сравнения были положены следующие критерии:

1. Общая физическая выносливость.
2. Спортивные туристские навыки.
3. Бытовые туристские навыки (разведение костра, приготовление пищи, умение ставить палатки)
4. Навыки по сбору рюкзака и подбор правильной одежды и обуви.

Было проведено начальное тестирование теоретических знаний по пешеходному туризму, в котором выяснилось, что большинство потенциальных участников похода владеют теоретической информацией на высоком уровне, что говорит об эффективном посещении занятий юными туристами. Так же у педагога дополнительного образования, Варламовой Виктории Германовны, мы узнали, что все потенциальные участники похода прошли итоговый годовой контроль по спортивному туризму.

Из всего этого можно сделать вывод, что большинство потенциальных участников похода не участвовали ранее в походах и знают только в теории с

какими трудностями они могут столкнуться, но у всех есть первоначальная подготовка.

Практический этап: сбор данных во время пешего похода и проведение сравнительной характеристики туристских навыков участников похода.

Во время прохождения пешеходного маршрута, проводилось наблюдение за всеми участниками похода для выявления их моральной и физической выносливости, уровня туристских навыков.

Универсальным критерием являются три уровня освоения навыков – высокий, средний, низкий, взятые на основе программ дополнительного образования по туризму. Критерии оценивались по 10 бальной шкале.

Из анализа наблюдений мы сделали следующие выводы, что общая физическая выносливость, оказалась на среднем или высоком уровне, что говорит об эффективной подготовке всех участников похода. Спортивные туристские навыки в походе не зависели от опыта участников похода, а иногда даже у опытных участников пешеходного туризма, он оказывался ниже чем у начинающих.

Бытовые туристские навыки у опытных туристов, были на высоком уровне, в отличие от начинающих юных туристов, у которых был низкий и редко средний уровень освоения, что говорит о том, что в походе, эти навыки наиболее эффективно формируются в отличие от остальных. Именно в походе воспитанники учатся готовить еду, а некоторые и разводить костер, а те, кто умел делать это до похода, улучшают свои навыки во время экспедиции.

Сложнее всего было участникам похода со сбором рюкзака и подбором правильной одежды и обуви для похода. С первого дня было видно, кто был в пеших походах, а кто участвует в них впервые. Не правильно сложенный рюкзак давил на плечи не только новичкам, но и тем, кто участвовал только в сплавах. Многие неправильно подобрали рюкзак, взяв мягкие рюкзаки вместо каркасных, посчитав, что они легче, следовательно, уставшие плечи и натертые

спины. Неправильно распределив вес, многие участники похода быстрее уставали, но к середине похода многие приспособились к укладке рюкзака.

Не правильный выбор обуви привел к тому, что у многих новичков в отличие от более опытных туристов, уже после первого дня похода были намозолены и болели ноги, что явно вызывало дискомфорт и влияло на их моральный дух. Чего не скажешь о «бывалых» туристах – пешеходниках, которые подошли к подбору обуви более ответственно, взяв уже более удобные, разношенные трекинговые ботинки.

Выбор одежды, опять же, выявил менее опытных туристов. Во время дождя оказалась, что у некоторых нет дождевиков. Хорошо, что другие участники, знали уже о таких ошибках и взяли их по два. Проблема была решена.³

Во время похода, так же, было проведено наблюдение за самым юным участником похода – Власовым Андреем (11 лет). Было выяснено, что Андрей раньше участвовал в сплавах, но впервые встал на пешеходный маршрут, что вызвало у него некоторые трудности.

Во – первых, он изначально неправильно подобрал обувь и уже во второй день ему отбило ноги, что значительно замедлило его движения.

Во – вторых, Андрею было тяжело физически преодолевать большие расстояния, хотя стоит заметить, что к середине похода, после дня отдыха, Андрей уже выглядел очень бодро и уверенно, что говорит о его быстром восстановлении. Если брать в расчет другие навыки они оказались на довольно высоком уровне, что говорит о туристском опыте этого юного путешественника.

У Андрея были проведены замеры пульса во состоянии покоя (90 ударов в минуту), при короткой нагрузке (130 ударов в минуту) и при большом пешем переходе (170 ударов в минуту). Во всех случаях пульс не выходил из нормы, что говорит о его хорошей переносимости нагрузок пешего туризма.⁴

³ См. Приложение 1

⁴ См. Приложение 2

Моральное состояние Власова Андрея было довольно высокое. Лишь иногда, под конец пешего дня, наблюдался спад настроения, но после непродолжительного отдыха он снова был бодр и весел. И своими шутками веселил окружающих.

В связи с этим можно сделать вывод, что в походе возникли трудности в связи с неопытностью некоторых его участников, но высокий моральный командный дух и хорошая физическая выносливость юных туристов помогли с ними справиться, а самый юный участник с достоинством прошел это испытание и был принят в ряды туристов-пешеходников.

Заключительный этап: результаты исследования и выводы

В результате работы над исследованием мы решили все поставленные задачи.

1. Выявили критерии, по которым проводились линии сравнения начинающих туристов с опытными.
2. Произвели наблюдение за участниками похода, провели сравнительную характеристику туристских навыков участников похода
3. Провели исследование физической и моральной выносливости самого юного участника группы Власова Андрея.
4. Провели анализ результатов исследования на основе имеющихся данных.

В конце похода был проведен опрос, из которого можно сделать вывод, что все участники похода остались под приятным впечатлением от дикой уральской природой и были удивлены ее красотами. Даже уставшие, 100% опрошенных хотели бы снова пойти в поход, как некоторые выразились, «хоть завтра», и пообещали, что будут еще более усерднее заниматься на занятиях дополнительного образования по туризму, чтобы не повторять ошибок, допущенных в походе.

Был пройден маршрут и на основе краеведческих дневников, традиционно создана виртуальная экскурсия «Бесчисленны чудесные места на древнем, обжитом давно, Урале» по пройденному маршруту.

На основе проведенного исследования нами был сделан вывод, что краеведческий туризм, одна из самых эффективных технологий воспитания подрастающего поколения и обучение в нем происходит в ускоренном режиме.

Заключение

Поход помог соединить воедино знания, которые были получены на занятиях спортивным туризмом, краеведением, на уроках в школе.

В результате исследования мы увидели, что у начинающих туристов возникло гораздо больше трудностей, чем у опытных. А это значит, что наша гипотеза подтвердилась полностью. Нас порадовало, что все учащиеся сделали правильные выводы и решили более усердно заниматься для того, чтобы различные походные трудности не мешали им любоваться уральской природой.

В дальнейшем мы планируем продолжать пешеходным туризмом и создавать мотивирующие видеофильмы о нашей деятельности. Эти фильмы мы планируем опубликовывать на канал YouTube, но с ним могут возникнуть некоторые трудности, так как действует закон «О защите персональных данных», эта проблема будет решена письменными разрешениями от родителей участников похода.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что результаты исследовательской работы могут быть использованы при организации новых пешеходных маршрутов, для повышения мотивации к занятию пешеходным туризмом в других районах. Виртуальная экскурсия, созданная по маршруту может использоваться на уроках географии и краеведения в школах, а также на занятиях дополнительного образования.

И в конце хотелось бы вспомнить слова Дмитрия Лихачева, что «любовь к родному краю, родной культуре, родной речи начинается с малого- с любви к своей семье, к своему жилищу, к своему детскому саду. Постепенно расширяясь, эта любовь переходит в любовь к родной стране, к её истории, прошлому и настоящему, ко всему человечеству».⁵

⁵ Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015. – 468 с.

Список источников и литературы:

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015. – 468 с.
2. Говор В.В., Костин С.И., Панов С.Н.. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. – М. ФЦДЮТиК, 2008 г. 123 с.
3. Зырянов А.И., Мышлявцева С.В., Болдырева З.В., Воробьева А.С., Дмитренко Л.Ю. Тенденции в развитии видов туризма в Пермском крае // Географический вестник. П. 2012. № 3. с. 96-99.
4. Константинов Ю.С.. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с.
5. Мышлявцева С.В. Активный туризм в регионах Урала (Маршрутный принцип территориальной организации) (Автореф. канд. Дисс). Пермь, 2007.с.11
6. Омельченко В.И., Панов И.И., Маслов А.Г., Константинов Ю.В. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М. ФЦДЮТиК, 2015 г. 24 с.

Приложения

Сравнительный анализ возможностей юных туристов

Критерии Туристы	Общая физическая выносливость, баллы	Спортивно-туристские навыки, баллы	Бытовые туристские навыки, баллы	Укладка рюкзака и подбор обуви, баллы
Начинающие туристы	8	6	4	3
Опытные туристы	9	5	9	7

Оценка по 10 бальной шкале, где 1-3 низкий уровень, 4-7 средний уровень, 8-10 высокий уровень

Уровень физической подготовки Власова Андрея

Норма ЧСС (уд\мин)	Результаты Андрея ЧСС (уд\мин)		
	В покое	При средней нагрузке	При интенсивной нагрузке
90-110	90		
110-150		140	
150-180			170