**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9**

456445 г. Чебаркуль, Челябинская обл. ул. Фрунзе дом. 18

Исследовательская работа

Тема: «Качества туристов в пешем походе»

Выполнил:

обучающийся 9 класса

Коротков Константин

Руководитель:

учитель физической культуры

Малькова Л.В.

Чебаркуль 2020

**Содержание**

Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

Трудности начинающего туриста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

Качества туриста \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

Влияние туризма на подростков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

Вывод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

Литература \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11

Приложение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

**Введение**

**Актуальность**: тема актуальна в связи с тем, что в наш технический век у многих подростков появляются болезни, которыми еще недавно болели только взрослые - гиподинамия. Это нарушение функций организма из-за недостаточности движения. Гиподинамию можно уверенно отнести к числу опасностей, которые подстерегают человечество.
При наличии транспорта, многие лишают себя возможности ходить. Не надо носить воду — есть водопровод, не надо заготовлять дрова — газовая или электрическая плита решит эту проблему. Максимум комфорта и минимум движений — жизненное кредо многих людей, живущих в нынешнее время. Ограждая себя от лишних шагов, люди совершают огромную ошибку, полагая, что тем самым они себя оберегают.

Туризм это экскурсии, походы и путешествия, это активный отдых в которых люди реализуют потребность в движении, закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, получают навыки самообслуживания. Необходимо прислушиваться к своему организму и двигаться навстречу здоровому образу жизни.
**Цель:** работы: выяснить, какими качествами должен обладать человек, занимающийся туризмом.

**Задачи:**

1. Изучить современные исследования о вреде малоподвижного образа жизни;
2. Выяснить, какие трудности встречаются в туристическом походе у начинающих туристов;
3. Сделать анализ качеств, какие могут пригодиться в туристическом походе;
4. Обосновать влияние туризма на психическое и физическое развитие подростка;

**Объект исследования** – пешие походы

**Предмет исследования** – приобретенные качества туристов в походах

**Методы:**

1. Наблюдение
2. Сравнение
3. Индукция
4. Дедукция
5. Систематизация
6. Беседа
7. Анкетирование

**Гипотеза -** для успешного проведения туристического похода, участник должен обладать физической, морально-волевой, теоретической и технико-тактической подготовкой.

**Трудности начинающего туриста**

Я занимаюсь туризмом уже пять лет. Многое умею, но еще большему мне надо научиться. Каждый год мы со своей туристической группой ходим в походы, и возвращаемся окрепшими, здоровыми с багажом новых знаний.

В туристические походы с нами стали ходить ребята, «новички» которые недавно стали посещать нашу спортивно-туристическую секцию.

Перед каждым походом мы опрашиваем новичков и получаем интересные ответы. (приложение 1). Из ответов видно, что ребята хотят в походе отдохнуть. Для многих поход это небольшой пикник, где то далеко от дома, на природе. Некоторые участники рассчитывали на лёгкую прогулку по парку и совсем не ожидали столкнуться с трудностями. И когда с таким настроем ребята выходят на тропу, появляются первые трудности. Вместо отдыха, они проходят километры пути с тяжелыми рюкзаками за плечами. Рюкзак давит на плечи, потому что не подогнан правильно под фигуру, одежда мокрая от пота, и не впитывает влагу. Обувь трет ногу, потому что была недавно куплена и не разношена. Особенно тяжело для новичков идти в гору, на нитке маршрута это расстояние может быть до 10 км. После двух переходов, многие новички хотят вернуться домой. (приложение 2)

А сколько лишних вещей лежит в рюкзаке! Как говорит наш руководитель: «От того, насколько ваше снаряжение будет соответствовать выбранному маршруту, зависит, будет ли этот поход классным приключением или выживанием в тяжёлых погодных условиях». Снаряжение должно соответствовать не только маршруту, но ещё и определённым требованиям, которые указаны в списке снаряжения для каждого похода.  Участники похода несут не только личные вещи, но и общее оборудование. Конечно, мы по возможности стараемся меньше их нагружать, но на бивуаке обнаруживаем, что у новичка в рюкзаке есть вещи, которые в походе просто не нужны. Эта может быть толстая книга, тяжелый бинокль и др.

На бивуаке многие начинающиеся туристы теряются. Вроде на тренировке все умели, но в лесу все по - другому. Надо найти место для палатки, поставить и хорошо закрепить ее. Если палатка будет установлена неправильно, то вместо ночного отдыха, будет тяжелая бессонная ночь, участникам похода продолжать путь будет тяжело.

В походе выясняется, что ребята не все едят кашу или другую пищу. Многие отказываются от завтрака и питаются только перекусами. Это не очень хорошо. Но как я замечаю, на третий день похода, новички привыкают к трудностям, с удовольствием едят всю приготовленную пищу.

После похода я снова спрашиваю их: «Пойдут ли они в поход в следующий раз», результаты опроса на диаграмме в приложении 3-4.

Ребята, приходят из похода совсем другими. Я от родителей новичков слышу, что детей просто не узнать, они стали самостоятельнее, появились навыки самообслуживания, стали выносливее и послушнее.

Из вышесказанного я делаю вывод: Большинство трудностей в походе связаны исключительно с завышенными ожиданиями . Ребята идут, не подозревая о трудностях. У них мало знаний и навыков, но они быстро учатся и привыкают к походной жизни.

**Личные качества туриста**

Настоящие туристы, прежде чем выйти на маршрут должны готовиться к походу в течение определенного времени. Наша группа регулярно посещает тренировки, ведь в походе важны не только физические качества: сила, выносливость, быстрота и выносливость. Но и личные качества.

В туристских путешествиях, рождаются чувство коллективизма, участники похода поддерживают друг друга, стараются помочь или отвлечь от трудностей. Например, в походе, во время очередного перехода, все участники достаточно устали и примолкли, в группе появилось напряжение. Тогда более опытные члены стали играть в словесные игры, постепенно все включились в нее, и снова был слышен смех и шутки. Так незаметно мы дошли до точки назначения.

Турист должен любить и беречь природу, расширять свой кругозор. В традицию нашей группы входит шуточный ритуал, мы просим разрешение у полянки приютить нас, а после, благодарим ее за гостеприимство. Наш принцип на привалах «После нас чище, чем до нас».

Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение.

Так однажды, на маршруте, мы решили сосчитать муравейники, которые нам повстречались на пути. Потом мы стали делать выводы, где их больше, а где их совсем нет. Позднее мы написали исследовательскую работу о муравьях и муравейниках.

В походе ребята приучаются к труду. Они умеют ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе.

В походных условиях у ребят воспитываются волевые качества: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность.

Волевые качества, воспитывают в нас свойство "спортивного характера", волю к победе на соревнованиях или к прохождению запланированного туристского маршрута, способность мобилизовать и сосредоточиться в экстремальных условиях.

Соблюдение дисциплины в группе позволяет достигать больших результатов, как в соревнованиях, так и в походе, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте. Особенно важно понимать, что дисциплина - это подчинение интересам коллектива, борьба с собственными желаниями, вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Из вышесказанного я делаю вывод: участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

**Влияние туризма на подростков**

Походы, особенно если они проводятся в любую погоду, играют важную роль в системе физической подготовки и закалки. Турист в походе дает себе установку «не болеть», тем самым программируя себя на здоровье. Я не разу еще не болел в походе, возвращался всегда окрепшим и бодрым. Чувствовал приятную усталость, и желание к деятельности. Я провел опрос, членов нашей туристической группы, как они себя чувствуют после похода? Все отвечали примерно так же. Зимой я проанализировал процент больных простудными заболеваниями по школе. Оказалось, что, те учащиеся, которые ходят в туристические походы, болеют редко, чем ребята, не посещавшие нашу секцию. Приложение 5

После изучения материалов о здоровье , я понял, что у нас повышается эффективность работы сердечнососудистой и дыхательной систем, так как увеличиваются резервы сердца, и кислород более эффективно используется тканями организма.

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Что полезного и жизненно необходимого дают занятия по туризму?

В туристском походе точно научишься переносить тяжести: рюкзак в этом — главный учитель. Научишься оказывать помощь пострадавшему товарищу: делать носилки и волокушу из подручных средств, преодолевать любые препятствия. Туриста не тревожит отсутствие крыши над головой — он сумеет организовать свой ночлег. Кончились продукты? Не страшно! Турист знает съедобные грибы и растения. Его не пугает возможность заблудиться: зная способы ориентирования на местности по местным предметам, звездам, солнцу, компасу, он уверенно найдет правильный путь. Туристу не страшны ни холод, ни жара. У него есть поговорка: «Нет плохой погоды, если есть хорошее снаряжение». Чего только ни умеет делать человек с рюкзаком! Главное, многое, узнав и увидев, крепче любишь свой край, свою землю и учишься ее защищать. (Приложение 6)

**Вывод**

В заключении мне хотелось бы отметить следующее.

Туризм воспитывает самостоятельность, смелость, волю, собранность, умение преодолевать трудности. Он расширяет кругозор, является прекрасным средством познания красоты природы. Туризм воспитывает любовь к природе. Благодаря походам и экскурсиям мы узнаем много нового. Встречаемся с замечательными людьми. А все потому, что настоящие туристы – это еще и настоящие люди.

Туризм это прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта — скажем, гимнастика, борьба, бокс и т. д. Но зато здоровью туриста мо­гут позавидовать многие. Ту­ризм закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Турист должен обладать как физическими качествами - силой, ловкостью, выносливостью, так и личными: такими как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Моя гипотеза **-** для успешного проведения туристического похода, участник должен обладать физической, морально-волевой, теоретической и технико-тактической подготовкой, подтвердилась.

**Литература**

1. Гневнова, Г. Р. Исследование уровня двигательной активности учащихся / Г. Р. Гневнова. — Текст : непосредственный, электронный // Молодой ученый. — 2015. — № 7 (87). — С. 1098-1104
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие -М. ФЦДЮТиК, 2006
3. Макаревич Э.А. Туристические походы выходного дня .С-Пб. 1990
4. Наркевич Ф.В. Туризм- лучший отдых. М. 1980
5. [**https://www.vpoxod.ru/page/trudnosti**](https://www.vpoxod.ru/page/trudnosti)**Клуб Приключений © vpoXod.ru**

**Приложение**

Приложение 1

Вопрос «Для чего я пошел в поход»

Приложение 2

Вопрос: «Хочешь вернуться?»

Приложение 3

Вопрос: « Пойду я еще в поход?»

Приложение 4

Вопрос: «Чему я научился в походе?»

Приложение 5

Простудные заболевания

Приложения 6

 Национальный парк Таганай

Зима 2019

