

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

«____» _____ 2017 г.

РАЗРАБОТКА ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель _____ Н.Н. Козырев

Научный руководитель

к.п.н., ст. преподаватель

А.В. Пегова

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК,

Л.Ю. Мажар

проректор по учебной и воспитательной работе ОУ ВО «СГУ»,

д. геогр.н., профессор

Смоленск 2017

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студента 4 группы факультета заочного обучения Н.Н. Козырева, выполненной на тему: «Разработка похода выходного дня с целью улучшения качества жизни населения Смоленской области»

Текст работы изложен на 51 странице машинописи, содержит приложения. Список литературы насчитывает 54 наименования.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе решались следующие задачи:

1. Выявить роль и значение туристских походов.
2. Проанализировать способы повышения качества жизни населения.
3. Разработать рекомендации желающим совершить пешеходные походы выходного дня по Смоленской области.

В работе использовались методы теоретические, практические или эмпирические.

Туристские походы способствуют формированию у взрослых и у детей чувства коллективизма, ответственности. Трудности походной жизни вырабатывают выдержку, выносливость, настойчивость. Устройство походного быта, приготовление обеда на костре, наблюдение за окружающей природой – всему этому можно научиться в походах. Тем, кто собирается пополнить ряды путешественников, разумнее начинать с малого – освоения пригородных туристических маршрутов. Каждый край, каждая область имеет своеобразную природу. Длительное общение с природой, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, возможность прекрасно отдохнуть от повседневных забот, от «шума городского», получить отличный заряд бодрости и закалки делают туристские походы лучшим видом отдыха выходного дня.

Студент-исполнитель

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.....	7
1.1 Подготовка и проведение туристских походов.....	7
1.2 Понятие «качество жизни населения».....	12
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИСТСКИХ РЕСУРСОВ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	20
3.1 Природно-экологические ресурсы.....	20
3.2 Культурно-исторические ресурсы	23
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ «ЗАПОВЕДНЫМИ ТРОПАМИ».....	31
3.1 Разработка методических рекомендаций по проектированию	31
3.2 Разработка и апробация похода выходного дня «Заповедными тропами»...	33
ВЫВОДЫ.....	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	47

Актуальность исследования. Из многочисленных форм еженедельного отдыха наиболее доступным является туристский поход выходного дня. Туристский поход это длительная загородная прогулка группой по заранее разработанному маршруту. Походы доступны людям любого возраста с различной физической подготовкой и интересами.

Туристические походы выходного дня дают высокий оздоровительный эффект, снижают нервное напряжение, улучшают настроение, повышают бодрость и работоспособность. Общение с природой, активное передвижение, неформальный контакт друг с другом делают туристские походы лучшим отдыхом, что помогает решать лечебно-профилактические задачи. Чтобы достичь желаемого результата, каждый из нас должен провести на природе минимум 200 часов в год (3 дня в один месяц). Тем более важно, что современный образ жизни характеризуется: гиподинамией, ростом перегрузок, отрывом человека от природы. Было установлено, что решающим фактором в развитии здоровья, является уровень двигательной активности (усредненный оптимум которого равен 1200-1800 ккал. в день). В достижении данного уровня могут помочь походы: тренировочные, оздоровительные, спортивные, краеведческие и прогулочные. Поэтому можно утверждать, что походы выходного дня влияют на повышение качества жизни населения (5, 10).

Социальный аспект значимости походов выходного дня как составной туризма заключается в его положительном влиянии на регионы путем улучшения коммуникационных систем, обеспечение рабочими местами, развитием культуры и образовательного уровня местного населения. В некоторых регионах, удаленных от промышленных и культурных центров, только туризм способен выполнять эти функции.

Устойчивое развитие туризма – это такое направление развития туристической ветви, которое позволяет удовлетворить экономические,

социальные и эстетические потребности человека в настоящем, при этом учитывает интересы самой туристской дестинации, не предотвращает ущерб биологическому разнообразию и системам жизнеобеспечения и позволяет сохранить историко-культурные и экологические ценности для будущих поколений.

Целями устойчивого развития туризма как составной целостной парадигмы развития общества является разработка механизмов управления туристической отраслью, основанной на сбалансированном единстве экономических, социальных (в том числе демографических) и экологических характеристик для общеэкономического прогресса.

Однако, исследования в области влияния развития походов выходного дня как разновидности туризма на качество жизни населения изучено слабо и требует детальной проработки, что и явилось актуальностью исследования.

Цель исследования – изучить влияние походов выходного дня на качество жизни населения Смоленской области.

Объект исследования – походы выходного дня как разновидность туризма.

Предмет исследования – особенности разработки похода выходного дня с целью улучшения качества жизни населения Смоленской области.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучение организации походов выходного дня и разработка туристского маршрута, позволит в дальнейшем использовать их при разработке подобного в других регионах, повышая тем самым уровень жизни населения.

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

1. Выявить роль и значение туристских походов.
2. Проанализировать способы повышения качества жизни населения.
3. Разработать рекомендации желающим совершить пешеходные походы выходного дня по Смоленской области.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались:

- анализ научно-методической литературы;
- теоретические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Анализ научно-методической литературы проводился с целью выяснения современного состояния изучаемой проблемной ситуации, формирования цели и гипотезы исследования. Было изучено 54 источника литературы: учебники и учебные пособия, авторефераты диссертаций, статьи из сборников научных трудов, материалы научно-практических конференций.

Методы теоретического познания (анализ и синтез, индукция и дедукция). Анализ – метод научного исследования, состоящий в мысленном или фактическом разложении целого на составные части. Синтез – метод научного исследования какого-либо предмета, явления, состоящий в познании его как единого целого, в единстве и взаимосвязи его частей. Индукция – логическое умозаключение от частных, единичных случаев к общему выводу, от отдельных фактов к обобщениям. Дедукция – логическое умозаключение от общего к частному, от общих положений к частным выводам; В научном познании дедукция неразрывно связана с индукцией. Индукция и дедукция применялись для логического определения общих выводов и практических рекомендаций.

Организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась на базе СГАФКСТ и туристического агентства «Спортинтур» в три этапа. На первом этапе (с сентября 2015 года по январь 2016 года) была выбрана тема и методы исследования, проанализирована литература, разработана цель исследования, сформулированы задачи и гипотеза исследования, составлен план выполнения ВКР.

На втором этапе исследования (с февраля 2016 по январь 2017 года), при прохождении практики в туристическом агентстве «Спортинтур», было проведено изучение в области рекреационного туризма. Проанализированы основные типы данного туризма. Обоснованы принципы и технология разработки программы похода выходного дня по Смоленской области.

На третьем этапе (с февраля 2017 года по май 2017 года) были подведены итоги научного исследования, сформулированы выводы и практические рекомендации, подготовлена рукопись выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость исследования. Материалы исследования могут применяться при разработке программ походов выходного дня в других регионах.