

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ»

*Беседа:*

**Работа туристического объединения как  
средство развития физических качеств  
обучающихся и формирования навыков  
здорового образа жизни**

Подготовил: Степанов Юрий Геггадьевич,  
педагог дополнительного образования

Тула, 2018

«Посеешь привычку - пожнешь характер,  
посеешь характер – пожнешь судьбу».

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

Обычно молодые люди не склонны ,всерьёз ,задумываться о здоровье даже когда они вдруг заболевают. Да в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и не заслуженное. Но в том к сожалению и дело, что большинство болезней именно заслуженны. А первые шаги делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду.

Изучение результатов медицинских осмотров учащихся, негодность юношей к военной службе, периодические пропуски учебных занятий заставляет задуматься педагогов и родителей о здоровье. Одной из причин этого многие считают развитие компьютерной техники, телефонов, интернета, загрязнение окружающей среды и другие. Да, они в какой-то степени правы. Но главной причиной является не понимание того, что 50 % здоровья зависит от нашего образа жизни. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50— 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 — 25% - от окружающей среды, на 16— 20% - от наследственности и на 10 — 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе, в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека и является средством формированию здорового образа жизни. Туризм исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и д.р.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию ответственности за свои поступки, дисциплинированности, высоких нравственных качеств личности: взаимовыручка, чуткость и внимание к товарищам. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является

прекрасным средством познания красоты природы. Он помогает в выборе профессии, оказывает положительное влияние на организм школьника.

### **Предполагаемые результаты занятий**

- Снижение уровня детской заболеваемости.
- Повышение заинтересованности школьников, родителей, педагогов в формировании здорового образа жизни. Приобщение к физической культуре и туризму.
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
- Овладение навыками туристических и краеведческих должностей.  
Результаты побед на районных туристических слетах
- Полученные детьми знания о туризме, и природе родного края позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.

### ***Понятие «здоровый образ жизни»***

Определяющими понятиями обозначенной нами проблемы являются «здоровый образ жизни» и «туризм». Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие «здоровье» как состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом основным критерием оценки состояния здоровья является уровень способности человека приспосабливаться к окружающему миру. Имеется в виду не только приспособление к вредным факторам окружающей среды (устранение или изоляция), но и социальная адаптация человека в обществе себе подобных.

«Образ жизни» это философско-социологическое понятие, охватывающее совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни. Данное понятие позволяет рассматривать во взаимосвязи основные сферы жизни людей: труд, быт, культуру, политическую жизнь и др.

Термином «здоровье» определяют так же количество резервов в организме человека, максимальную, производительность органов при сохранении качественных пределов их функций. Одними из главных факторов риска, объясняющих рост заболеваемости населения и сокращения средней продолжительности жизни людей, является гиподинамия в сочетании с неблагоприятной экономической средой.

### ***Понятие туризма.***

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX в. и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

Под школьным туризмом понимают туристско-краеведческую деятельность обучающихся, выходящую за рамки учебных программ и организуемую

школой и школьными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их во внеурочном времени.

Следует отметить, что ни одно из представленных определений не отвечает на вопрос: что такое туризм - средство, форма или метод? Более полным представляется определение А.А. Остапца, который видит в детско-юношеском туризме «средство гармонического развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности».

## **II. Обоснование необходимости работы по данному направлению**

Всего пару десятков лет назад почти каждый подросток в нашей стране, так или иначе, занимался спортивным туризмом, а дети, говоря о туризме, подразумевали палатку, спальник и песни у костра. Слово "туризм" сегодня обычно ассоциируется с заграничными турами, о походах мы слышим все реже, а дети городов все чаще уходят не в глубь лесов, а в пучину социальных сетей, к виртуальным кострам. Результаты исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьей месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей, признаны совершенно здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экологической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследования показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшения здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Дети начинают курить, употреблять спиртные напитки.

Конечно хочется, чтобы дети были заняты интересным для них делом. Но... Наша школа находится на окраине города и отдалена от секций дополнительного образования, спортивной школы, школы творчества и искусства. И дети ищут себе занятие в своем районе рядом с домом. В школе всегда есть некоторое количество детей, которые имеют особый, повышенный интерес к туризму, и для которых он при определенных условиях может стать деятельным увлечением, способным заполнить большую часть их досугового времени. Школа не оставила без внимания и этих детей, удовлетворила их особый интерес к туризму – создала для них кружок, который в дальнейшем планируется превратить в клуб юных путешественников. У школьников и у учителей отношение к туризму различное, но не противоречит одно другому. Для детей туризм - способ

активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенного образа жизни. А для учителей он - средство, способ лучше, глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие и формирование ЗОЖ

Как воспитать закаленного человека, сильного, здорового ? Современный подход к оценке здоровья человека складывается из трех составляющих: физиологического здоровья, физического и психологического. Туристские путешествия не только способствуют физическому закаливанию организма, снимают усталость, укрепляют нервную систему, они все больше становятся настоящей потребностью человека как активный, насыщенный физическими нагрузками отдых. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий (самый универсальный фактор отдыха); непринужденность и нерегламентированность общения; движение; общественно полезная работа во время туристских мероприятий. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в деловой обстановке учебного процесса. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в класс.

В непосредственном контакте с природой, совместно преодолевая небольшие, но трудности, происходит физическая и духовная закалка ребят. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива

Положительные свойства туризма заключаются в следующем:

Туризм – это возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Ходить не вредно, вредно не ходить. Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной ходьбе. Большинство горожан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15-20 километров а по обычной проселочной дороге для них непосильная задача. Высокий ритм современной жизни требует, чтобы человек мог выдерживать длительные нагрузки эмоциональные и физические. Поход воспитывает волю и терпение, готовит человека к трудностям, неудобствам. Туристические походы устраняют как минимум два из пяти выделенных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, гиподинамию и ожирения. Настоящее здоровье достигается через постепенное привыкание организма к изменениям внешней среды, то есть в закаливании. Занимаясь туризмом ученик получает специальные знания по медицине, физиологии, гигиене, необходимые для профилактики заболеваний, травматизма, оказания первой доврачебной помощи, информацию о методах саморегуляции во время физических нагрузок. Постепенно у учащегося формируется отношение к

собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию

Активный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность дать детям интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться не только своим здоровьем но и о тех, кто рядом.

Наша молодежь не имеет культуры безопасного поведения на отдыхе в лесу, на природе, нет практических навыков поведения в экстремальных условиях . Ведь турист обладает и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он понимает, какие дрова хороши, а какие не будут гореть. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу, быстро отремонтировать одежду и обувь.

Участие в походах и экскурсиях расширяют кругозор ребят, знакомит их природой Тульского края, воспитывает любовь к родному краю. В любую погоду, находясь среди природы, постигая какие-то ее тайны, у детей развивается чувство ответственности за ее состояние, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы, возникает потребность быть активным ее защитником. А пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная спортивная тренировка физически закаляет ребят.

Туризм и здоровье неотделимы. Известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: «От здорового духа - здоровое тело». Туризм помогает гармонично развивать человеческой личности этих двух здоровых начал. Сила духа может направлять разум человека в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Очень важно сегодня убедить и научить подрастающее поколение использовать свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья

В целом самодеятельный туризм дает детям:

1. радостные переживания (эмоциональность);
2. любопытную, полезную информацию (познавательность);
3. укрепление здоровья;
4. физическое развитие;
5. яркие впечатления (восприятие);
6. разного рода полезные умения, навыки.

В нашем Центре комплексно решать учебно-воспитательные и оздоровительные проблемы образовательного процесса помогает туристско-краеведческая деятельность.

Целью моей работы на начальном этапе было :

- 1) сформировать туристско-краеведческое направление с детской организацией, принципами работы;

- 2) активно содействовать школе в воспитании гармонично-развитой личности;
- 3) укрепление здоровья, и организация активного досуга учащихся вне школы.

Задачи:

- 1) Выявление уровня физического развития, знаний о туристической деятельности
- 2) формирование у школьников интереса к природе родного края;
- 3) укрепление здоровья, и повышение психологической устойчивости организма к внешнему миру.
- 4) Содействие в формировании здорового образа жизни

Этапы работы:

1. В Центре, из числа любителей путешествий и походов, создается туристское объединение. Было проведено анкетирование, в результате которого выяснилось, что 50% детей плохо представляли, что такое здоровый образ жизни 45% не понимали, как туристическая деятельность может помочь в его формировании и 5% детей считали, что ЗОЖ вести необязательно.
  - 2) Ребята обучаются навыкам туризма, вовлекаются в работу по туристско-краеведческому направлению школьники разного возраста, с целью проведения активного отдыха, укреплению здоровья, познанию мира вокруг себя, участию в соревнованиях школьного и районного уровней по различным направлениям;
  - 3) результатом работы являются участие в соревнованиях школьного и районного уровней. Массовое увлечение оздоровительным и научно-познавательным туризмом школьников. Существенное укрепление здоровья, формирование основ ЗОЖ
- В целом работа способствует развитию кругозора обучающихся и повышает их культурный уровень, расширяет возможности найти себе дело по душе, развивает физические способности ребят.

Главными целями работы на данном этапе объединения являются:

- углубление знаний о своем крае, его природе
- формирование гуманного отношения к природе и культуре своего края, желания жить в единстве с природой;
- обучение навыкам тактики и техники пешеходного туризма, спортивного ориентирования;
- участие в соревнованиях школьного, районного уровней;
- помощь в социализации подростков путем их участия в организации туристских мероприятий и самой походной жизни в рамках разновозрастного коллектива;
- дальнейшее формирование ЗОЖ посредством туристической деятельности

В течение учебного года обучающиеся участвуют в подготовке к соревнованиям по различным направлениям. И принимают непосредственное участие в соревнованиях школьного и районного уровней.

Основными формами туристско-краеведческой работы являются оздоровительно-спортивная деятельность (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки, походы), так и познавательно-творческая деятельность обучающихся (беседы, рисование природных объектов; изготовление детьми поделок из природных материалов; экскурсии).

В работе объединения применяются отработанные на практике методические разработки туристской направленности, что помогает организовать работу с ребятами по трем направлениям.

**1. Тренировочный процесс** помогает ребятам стать сильнее и выносливее физически. Как показала практика, система работы достаточно проста: одно занятие проходит в зале или на спортивной площадке (общая физическая подготовка), второе – в выходной день прогулка в лес (длительное передвижение, которое способствует формированию выносливости), третье – теоретическое занятие (гигиена питания, эффективный подбор одежды и обуви для активного отдыха, оказание первой медицинской помощи и др.).

Работа в туристическом кружке осуществляется в следующих направлениях:

1. Направление «Тропами родного края». Рассматриваемые вопросы – укладка рюкзака, ориентирование по местным признакам, доврачебная помощь пострадавшим.
2. Направление «Готовимся в поход»- Топографическая подготовка будущих путешественников, знание ядовитых, пищевых, лекарственных растений района, распознавание продуктов питания.
3. Направление «Школа выживания» - обучение способам выживания в экстремальных ситуациях. Виды: обеспечение водой в экстремальных ситуациях, построение укрытий, виды костров, подача сигналов SOS, определение сторон горизонта по местным признакам, аварийное ориентирование, определение признаков плохой и хорошей погоды, кипячение воды, определения пищевых растений и съедобных грибов.
4. Направление «Пешеходный туризм». Туристская подготовка, заключающаяся в том, чтобы дать обучающимся умения, необходимые для длительных туристских путешествий.

В плане по этому разделу предусматривается углубленное изучение и практические занятия по темам:

- Подготовка необходимого снаряжения и физическая тренировка.
- Санитарно-гигиенические правила движения, правила ночлега.
- Туристские узлы – назначение, использование.
- Тактика и техника преодоления препятствий – преодоление условного болота по кочкам, жердям, преодоление препятствий по бревну, мосту,



параллельной и навесной переправе, спуск-подъем по склону, траверс склона.

1. Направление «Спортивный лабиринт» - новый вид спортивного ориентирования в заданном направлении, отличающийся от классического тем, что спортсмены ориентируются на маленькой площадке среди искусственных препятствий, протяжённость дистанций 100—500 м.
2. Направление «Спортивное ориентирование» - соревнования в преодолении на местности с компасом и картой трассы из последовательности контрольных пунктов (КП) и с выбором наиболее рациональных путей движения между ними.

2. **Участие в соревнованиях** по таким видам как « Спортивное ориентирование», «Тропами родного края», «Готовься в поход», «Пешеходный туризм» , «Лабирит» способствует развитию мотивации к тренировочному процессу, заставляет ребят работать над собой, над собственным развитием. Только соревнования дают ребятам ощутить «вкус победы», а значит испытать радость от занятий

3. **Организация пешеходных походов.** Целью наших походов было знакомство с природой подмосковья, экологическая работа , сплочение команды, и конечно оздоровление и отдых на свежем воздухе. Но самая главная цель – это выработка такого физического качества как выносливость. Такие выходы на природу показывают как тяжело детям , которые впервые преодолели даже 1-2 км.

. Мероприятия:

- соревнования по технике пешеходного туризма. Цель – научить преодолевать различные препятствия во время проведения многодневного похода, развитие физических качеств. Соревнования включали виды: вязка узлов, преодоление условного болота по кочкам и жердям, с помощью ходулей и шеста, хождение по висячему мосту, качающемуся бревну, по канату, преодоление параллельной и навесной переправы, траверс, преодоление препятствия – «стремя»;
- соревнования по вязке узлов на скорость
- с целью изучения основ оказания первой доврачебной помощи проводятся консультации, практические занятия по поиску, транспортировке и перевязке пострадавшего;
- изучаются инструкции «по технике безопасности при работе с режущими, колющими инструментами, приготовлении пищи на костре», при пожаре, поведения на воде, в населенном пункте;
- проводятся тренировки и соревнования по «Школе выживания». Цель - обучение способам выживания в экстремальных ситуациях. Виды: обеспечение водой в экстремальных ситуациях, построение укрытий, виды костров, подача сигналов SOS, определение сторон горизонта по

местным признакам, аварийное ориентирование, определение признаков плохой и хорошей погоды, кипячение воды, определения пищевых растений и съедобных грибов, распознавание продуктов питания;

- экологический десант по расчистке родника. Цель - воспитание у подрастающего поколения новых ценностных ориентаций, стимулирующих уважительное отношение и заботу о собственном месте проживания;

#### Выводы:

- обучающиеся закрепляют умения и навыки, приобретенные в школе, на занятиях в туристских кружках;
- участвуют в исследовательской работе по распознаванию растений и животных в местах проведения похода;
- учатся азам выживания в экстремальных ситуациях;
- совершенствуют навыки техники и тактики пешеходного туризма;
- формируют основы здорового образа жизни.

Анализ анкетирования на данном этапе показал высокую мотивацию детей к ведению здорового образа жизни : 98% желают быть здоровы и продолжают вести ЗОЖ.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Туризм 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. Ему не страшно промочить ноги, он не боится простудиться на ветру, вымокнуть под дождем. Эффект туризма переоценить невозможно. Постепенно у учащегося формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию.

**Я убеждена в том, что детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.**