

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА**

Туризм занимает важное место в учебно-воспитательной работе подрастающего поколения. Еще с давних времен туризм служил важным средством гармонического развития человека, укрепления его здоровья, воспитания активной жизненной позиции. Главная задача: формирование у подростка умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Физическая нагрузка, получаемая при занятиях спортивно-оздоровительным туризмом, в отличие от других видов спорта умеренная, всегда разнонаправленная и удовлетворяет двигательную активность, одновременно являясь активным отдыхом. Активный отдых – это одна из форм отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности. Использование упражнений, координационная структура которых значительно отличается от упражнений, вызвавших утомление, способствует более эффективному восстановлению работоспособности по сравнению с пассивным отдыхом.

Следует отметить, что клубная система становится наиболее распространенным видом организации свободного времени разных категорий населения. Одним из возможных видов общественных организаций физкультурно-спортивной и туристской направленности является туристский клуб. Поэтому процесс социализации, активное выполнение различных социальных ролей и активного отдыха, как в рамках туристской деятельности, так и в социальной деятельности в туристском клубе, позволяет учащемуся усваивать сложившиеся нормы и правила поведения, приобретать опыт социального общения со своими сверстниками и старшими товарищами, эффективно корректировать свое поведение. При таком подходе процесс социализации окажет положительное влияние на поведение учащегося, а полученные знания и навыки совместной деятельности помогут в дальнейшей жизни.

Занятия в туристском клубе способствуют снятию утомления, дают подростку физическую и психологическую разрядку, восстанавливают и его физические и духовные силы. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий, непринужденность и нерегламентированность общения, движение, общественно полезная работа во время туристских мероприятий. Туристская работа достаточно разносторонняя и сочетает в себе удовлетворение потребностей подростка в отдыхе и здоровом развлечении с просветительными и воспитательными задачами.

Потребность в совершенствовании воспитательного процесса в современных условиях предполагает поиск путей повышения эффективности педагогического воздействия на личность подростка, способных обеспечить ее социализацию и оздоровление. Одним из условий повышения эффективности воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы учреждений образования является деятельность, в задачи которой входит формирование позитивных индивидуальных интересов личности подростков. Такая деятельность предполагает особый подбор средств и методов педагогического воздействия на подростков с девиантным поведением. Такими средствами, на наш взгляд, обладает туристская деятельность.

Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствует поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

Туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, по рациональному преодолению значительных расстояний выполняемые в естественных условиях природной среды и формирует у человека умения и навыки,

необходимые ему в учебной, производственной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся.

Попытка решения проблем, связанных с решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач, и необходимостью увеличения двигательной активности учащихся, привела к созданию клуба туризма в условия колледжа железнодорожного транспорта им. Е.П. Юшкевича г. Минска как обязательное условие укрепления здоровья молодежи, развития у них личностных качеств, необходимых для успешного обучения профессии. Нами была разработана программа.

В процессе реализации разработанной программы нами были определены следующие педагогические условия коррекции девиантного поведения подростков:

- осуществление индивидуального подхода;
- оказание во время занятий полного доверия подростку, поощрение самостоятельности, творческой инициативы;
- проведение занятий, соревнований в неблагоприятных погодных условиях для воспитания мужества, стойкости, выносливости, важных морально-волевых качеств;
- включение подростков в общественную деятельность, требующую в одной ситуации подчинения, в другой выполнение роли, организатора, руководителя;
- трудовое самообслуживание;
- моделирование педагогических ситуаций, в рамках которых от подростка требуется преодоление себя, развивая те качества, которых у него еще нет, но есть готовность к их становлению (руководство группой в походе);
- создание ситуаций, требующих проявления положительных поведенческих реакций;
- работа с родителями девиантного подростка.

Перед началом работы клуба разработана анкета и проведено анкетирование молодежи. Наиболее важные жизненные ориентиры и ценности для опрошенных подростков – это здоровье и материально-обеспеченная жизнь (100 %), свобода (80 %), наличие хороших и верных друзей и развлечения (60 %), счастливая семейная жизнь (50 %). Однако из анкетного опроса видно, что очень мало занимаются здоровьем и отсутствуют такие важные жизненные ориентиры и ценности, как ведение здорового образа жизни, которое встречается только у 10% опрошенных. Занимаются физической культурой и спортом – 10 %. Никто из опрошенных подростков не закаливает свой организм природными факторами.

Нас интересовал и вопрос? К какой медицинской группе они относятся? Только 33 % учащихся имели первую группу здоровья (учащиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности). 67 % – вторую (практически здоровые учащиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет).

В течение года проводились занятия по нашей программе и в начале второго этапа педагогического эксперимента (сентябрь 2012 года) к первой группе здоровья были отнесены 60 % занимающихся, ко второй – 40 %.

Таким образом, мы видим, что туризм является средством оздоровления.

Туристские походы имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию выносливости, терпимости, сила воли, ответственность. Именно эти качества в сочетании с занятиями туристской деятельности обеспечивают формирование механизмов эффективной защиты учащегося от заболеваний. Для многих - туризм является прекрасным средством активного отдыха. Занятия в туристском клубе способствуют снятию утомления, дают подростку физическую и психологическую разрядку, восстанавливают и его физические и духовные силы. При этом следует учитывать и факторы более широкого назначения, а именно: перемена занятий, непринужденность и нерегламентированность общения, движение, общественно полезная работа во время туристских мероприятий.

По данным Виленского М.Я., Ильинича В.И. и других авторов суммарная двигательная активность студентов (учащихся) в период учебных занятий составляет 56–65 % от нормы, а во время экзаменов и того меньше – 39–46 %. То есть налицо дефицит движений у большинства юношей и девушек в течение 80 % времени учебного года.

При занятиях спортивно-оздоровительным туризмом у подростков увеличивается двигательная активность и наблюдается положительная динамика в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нейрорегуляторной и др. систем, активизация обменных процессов, что способствует усилению адаптационных возможностей организма и здоровью, что подтвердил проведенный нами педагогический эксперимент.

Занимаясь в туристском клубе, учащиеся овладевали двигательными умениями и навыками необходимыми в повседневной жизни и в затрудненных природных условиях. Занимаясь на свежем воздухе, они закаляют свой организм тем самым укрепляя и восстанавливая здоровье.