

**Р.С.Горич**, педагог дополнительного образования., (руководитель детского объединения туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование» на базе МБОУ «Успенская СОШ №32»)

## **Воспитание средствами Спортивного Туризма**

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания.

Одной из главных причин нездоровья является отсутствие целенаправленной деятельности человека по укреплению, сохранению здоровья и выбору правильного образа жизни. Известный врач-хирург Н.М. Амосов писал: «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Изменить положение вещей может и должна целенаправленная работа в этом направлении. Именно здесь можно и нужно формировать «здоровые» и общественные стереотипы.

Одним из доступных видов спорта для школьников является спортивный туризм или иначе говоря туристические походы. На своих занятиях дополнительного образования по спортивному туризму в условиях сельской школы мне очень важно заинтересовать, привлечь ребят на занятия, так как при всей своей привлекательности и полезности, эмоциональной насыщенности занятия имеют существенные недостатки, а именно громоздкость организации и разновозрастной состав участников, ведущий к разноплановости интересов.

В основе моих занятий лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. При планировании своей деятельности обязательно учитываю возраст и интересы детей. Кроме того, спортивный туризм позволяет мне воспитывать молодое поколение в духе патриотизма, что является первоначальной задачей современного общества. Современный ребенок стремиться к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда и идет массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки. Туризм позволяет мне реализовать эти задачи в полном объеме, через походы, знакомство с природой нашей малой родины, участие в районных слетах туристов «Искусство быть туристом», участие в краевых интенсивных школах по спортивному туризму, таких как: «Школа безопасности», «Юный спасатель», «PROдвижение туризма», «Большая компания», «Грани мастерства спортивного туризма», «Спортивный туризм», «Покорители воды», краевых соревнованиях по спортивному туризму, сотрудничество с краевым Центром туризма и краеведения.

На моих занятиях обучение азам спортивного туризма начинается задолго до выхода на местность (в лес), так как с помощью теоретических знаний, применяемых в дальнейшем на практике и отработанных до навыка, появляется возможность успешного продвижения вперед и достижения поставленных целей. Я разработал собственную образовательную программу, особенностью которой является применение современных методик для подготовки туристов-спортсменов. Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действий в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, ни не застрахован не один путешественник.

В процессе реализации программы у учащихся происходит формирование навыков сотрудничества, коллективного взаимодействия, потребностей в продуктивной, социально одобряемой деятельности, мотивации к познанию и развитию себя и своих физических возможностей, реализации разнообразной физической активности.

Коллектив является механизмом, который помогает личности адаптироваться в системе отношений через сотрудничество. Именно в туристской деятельности детского объединения создаются оптимальные условия для самореализации современного подростка.

Занятия в постоянно действующем коллективе способствуют профилактике безнадзорности и правонарушений среди учащихся. Таким образом, туристская деятельность является комплексным средством всестороннего развития учащихся и важным фактором в формировании мотивации на здоровый образ жизни и воспитании детей и подростков.

Учитывая тягу школьников к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности я вовлекаю школьников в общешкольные соревнования по туризму, совершенствуя тем самым технико-тактическое мастерство самостоятельной деятельности, инициативности своих учащихся, изучению своего края и воспитанию патриота своей Родины.

Результатами моей работы являются достижения моих учащихся: три учащихся (Гордеев Анатолий, Курбанова Жасмина, Таловеров Иван) 1 место в спортивном мероприятии «Кросс-эстафета» краевой очно-заочной школы «Спортивный туризм», (Курбанова Жасмина) 3 место по виду «Дистанция-пешеходная» в зачетных стартах» краевой очно-заочной школы «Спортивный туризм», 3 место 2020г. и 1 место 2021г. в муниципальном этапе Всероссийского дня бега «Кросс нации» (Курбанова Жасмина), региональный фестиваль ЮНИОРПРОФИ, 3 место в компетенции «Бренд-менеджер туристических пространств» (Курбанова Жасмина, Скобелина Анастасия). Имею удостоверение инструктора детско-юношеского туризма первой категории сложности.

Ссылка на материалы практики, размещенные на сайте организации.

<http://цдт.рыбобр.рф/wp-content/uploads/2022/02/sportivnyj-turizm.pdf>

### **Список литературы**

1. Андреев Н.В. «Топография и картография. М.Просвещение, 1985.
2. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
5. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
6. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
7. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
8. «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985.