

Спортивно-оздоровительный туризм в физическом воспитании студентов

***Прохоров В.С. ,
преподаватель — организатор ОБЗР
Снопковская Е.В.,
старший методист***

Актуальность данной темы определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования обучающихся через активное включение в процесс изучения истории родного края, формирование духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине.

Особенно актуальным является в настоящее время выявление эффективных, доступных и привлекательных для студентов средств физической культуры, спорта и туризма. Однако в системе физического воспитания студентов средства спортивно-оздоровительного туризма в настоящее время используются не достаточно эффективно.

В данной работе хотелось рассмотреть комплексное использование средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов в рамках реализации мероприятий Туристического клуба Железнодорожного колледжа.

Специфика туристического направления воспитательной работы колледжа заключается в проведении туристических походов с военно-прикладным обучением студентов колледжа. Студенты Железнодорожного колледжа имеют большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости.

Цель работы - повышение эффективности физического воспитания студентов средствами спортивно-оздоровительного туризма в сочетании со средствами физической подготовки.

Практическая значимость заключается в интеграции теории и методики спортивно-оздоровительного туризма, в определении средств туризма и форм занятий студентов спортивно-оздоровительным туризмом, во внедрении в образовательный процесс физического воспитания.

Новизной работы можно выделить использование элементов спортивного туризма на уроках физической культуры.

Еще одним положительным моментом программы является разноуровненность, что позволяет осуществлять дифференцированный комплексный подход в обучении и развитии обучающихся, повышать эффективность соревновательной деятельности в спортивном туризме.

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления обучающихся и незаменимое средство подготовки студентов к жизни. Тип спортивного туристического маршрута включает в себя активные способы передвижения с преобладанием спортивных мероприятий (походы и прогулки, приключенческие экспедиции, катание на горных лыжах, велотуры и др.) Оздоровительные маршруты отличаются преобладанием оздоровительно-восстановительных мероприятий и занятий отдыхом.

Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Физическое воспитание направляет процесс физического развития, ускоряет его и совершенствует посредством форм спортивного туризма как вида спортивной подготовки.

Туризм приучает переносить бытовую неустроенность, трудности и лишения, сдерживает развитие инфантилизма, эгоизма и капризности; учит брать на себя ответственность за общее дело, бережному отношению к родной природе и культуре, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; способствует развитию самостоятельности.

Задача оздоровления, связанная с увеличением двигательной активности молодежи, может решаться именно посредством спортивно-оздоровительного туризма, - отражено в Рекомендациях по интеграции туристско-краеведческой деятельности в программы воспитания, утв. Федеральным центром дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей, 2021г.

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. Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению в рамках дисциплины История, оказанию первой медицинской помощи в рамках дисциплины ОБЗР, топографии в рамках дисциплины География, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой.

Туристическая деятельность представляет собой систему мероприятий, предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам с целью опознавания, тренировки и наведения порядка на территории памятников, в пути следования. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения.

Внеаудиторные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить недостаток физической активности подростков.

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции юного человека. Туризм — очень ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе.

Туризм занимает перспективное направление в учебно-воспитательной работе Железнодорожного колледжа, в воспитании подрастающего поколения.

Педагогическое значение туристической деятельности заключается в использовании его комплексных возможностей для формирования физически и интеллектуально просвещенной личности.

В Железнодорожном колледже накоплен многолетний опыт культурно-познавательной деятельности средствами туристической деятельности. Создан

«Молодежный туристический клуб «Магистраль» колледжа, который содействует продвижению педагогической практики спортивно-оздоровительной направленности.

В колледже реализуется дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности (ознакомительный уровень) возраст обучающихся: 16-18 лет, срок реализации 72 часа. Программа размещена на сайте колледжа страница Образование.

Разработанная дополнительная программа помогает разнообразить образовательный процесс, создать систему туристской навигации на территории города, приобщить студентов к изучению истории малой Родины, способствует сохранению культурно-исторических традиций. Дополнительная общеразвивающая программа выиграла грант финансовой поддержки для укрепления учебно-материальной базы по данной теме, красочного оформления кабинета туризма.

Разработано учебное пособие «Организация туристской деятельности молодежи», раскрывая актуальные аспекты в сфере организации туризма: воспитательное воздействие, наглядность, актуальность, массовость, оздоровительные занятия спортом.

Методические приемы туристической деятельности:

Приём предварительной подготовки, когда набирается группа обучающихся для обучения и, в дальнейшем для туристического похода. Набор обучающихся осуществляется через Навигатор региональной системы дополнительного образования программ

Прием панорамного показа дает возможность преподавателю и обучающимся наблюдать вид местности для туристического маршрута.

Прием локализации спортивного туризма играет важную роль в конкретизации по созданию условий для индивидуального творческого и физического развития обучающихся.

Прием интеграции построен на объединении отдельных частей туристической деятельности (спорт, физкультура, здоровье, краеведение) в единое целое. Точность и актуальность проектирования, внедрения и проведения туристических мероприятий осуществляется в соответствии с требованиями программы.

Межпредметная взаимосвязь. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, преград, лазание, ходьба), по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии, ОБЗР знания.

Методика занятий спортивно-оздоровительным туризмом в колледже построена на общих принципах обучения и воспитания студентов, адаптированные к условиям применения в природной среде.

Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, выбранных для физического воспитания студентов с учетом их мотивации, обеспечивает эффективность занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Инновационные технологии физического воспитания студентов с использованием комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма, по существу отсутствуют в практике физического воспитания студентов.

Комплексное использование средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов сводятся, во-первых, к выбору комплекса средств, типов, видов и форм туризма, моделированию естественных препятствий в природных условиях.

Основу инновационной методики занятий в колледже составляет программное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Молодежный туристический клуб «Магистраль», включающее комплекс средств туризма, определенный в соответствии с мотивацией студентов. Реализация данной программы позволяет совмещать отдых с познанием, интеллектуальное содержание туризма и экскурсий с индивидуальными физическими нагрузками, духовное обогащение подрастающего поколения в рамках командной деятельности.

Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания. Чередование занятий и их оптимальная длительность, интенсивность, последовательность обеспечивают высокую результативность.

Системность наблюдается на протяжении всех сезонов года - обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения.

Отличительные особенности в использовании принципа модульности, который позволяет использовать обучающемуся и педагогу необходимые им блоки программы (или отдельные составляющие учебного курса) для реализации индивидуальных учебных планов.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая, работа по подгруппам. На занятиях преподавателем используется индивидуально-личностный подход.

Формы учебных занятий: практическое занятие, походы, исследовательская деятельность, проектная деятельность, урок-путешествие, тренировочные упражнения, оздоровительные акции, спортивные соревнования, мастер-классы, турниры, коллективные творческие дела.

Комплекс программы туристической деятельности содержит лекционную часть, где даются общие представления по теме. В дополнение к лекции есть глоссарий, который включает основные термины.

Теоретические занятия по базовым знаниям о туризме, ориентированию и краеведению.

Туризм как средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Тематика практических занятий:

Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям колледжа) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Отработка строя туристской группы.

Определение цели и района похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Составление режима и распорядка дня, основные требования.

Проведения специальных занятий по физическому развитию студентов.

Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности, сдача нормативов.

Специальные упражнения для укрепления рук, ног, бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Многоаспектность «Молодежного туристического клуба «Магистраль» дает возможность реализации сформированных и разработанных новых туристских маршрутов, познания и реализации интересов в изучении природного разнообразия и историко-культурного наследия Тамбовской области через средства дополнительного образования. Туризм развивается на основе туристских ресурсов, под которыми понимают природные, культурно-исторические.

Основными формами туристской работы в колледже являются: занятия туристской секции, походы, путешествия, туристские слеты и соревнования. После окончания освоения программы планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – похода.

Организация туристического похода по любой теме – сложный и часто длительный процесс, требующий активного участия целого коллектива работников. Содержание будущего похода, его спортивно-оздоровительная ценность напрямую зависят от знаний преподавателей физкультуры, ОБЗР, их компетентности и взаимодействия с инструкторами туристической деятельности. Налажено сотрудничество с Мичуринским туристическим клубом «68 дорог».

Туризм, как и спорт в целом, оказывает заметное влияние на формирование организма обучающегося, так как при нормированных нагрузках идет правильное его формирование.

Показатели физического развития студентов, физической подготовленности под влиянием занятий физической культурой с использованием средств спортивного туризма значительно выше.

Опыт практики спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов Железнодорожного колледжа раскрыл особенности туризма как одного из средств физического воспитания молодежи.

Литература

1. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. Смоленск, 2020.– 172 с.

2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2010.– 252 с.

3. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. - М.: «Турист», 2019.– 113 с.

4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно- методическое пособие. - М.: ФЦДЮТ и К, 2019.– 163 с

5. Михайлов Б.А. Физическая подготовка туристов. - М.: «Турист», 2000.