

Матвеев Г.Е., директор, п.д.о.
Кижингинской СЮТур

ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

(Из опыта работы Кижингинской станции юных туристов)

«Зовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений моей жизни глубокое убеждение, ... что день, проведенный ребенком среди рощ и полей... стоит многих недель, проведенных на учебной скамье».

К.Д. Ушинский

На сегодняшний день **формирование здорового образа жизни** подрастающего поколения является актуальной проблемой. Здоровье – это самое главное богатство в жизни человека, которое отражает физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать моральное удовлетворение во всех сферах общественной деятельности.

Проблема сохранности и укрепления здоровья интересует людей издавна. Многие ученые и практики пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей, разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продлении жизненного потенциала и долголетия. Философ К. Гельвеций в своих трудах писал о положительном влиянии физического воспитания: «Задача этого рода воспитания заключается в том, чтобы сделать человека более сильным, более крепким, более здоровым, следовательно, более счастливым, более часто приносящим пользу своему Отечеству». В.А. Сухомлинский утверждал: «Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [12, с. 196].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии *здоровый образ жизни*. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, образования. В не меньшей степени здоровый образ жизни формируется и в сфере дополнительного туристско-краеведческого образования, где связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей.

Активный туризм – это «составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности» [2, с. 332]. Объективной основой туризма, как сложившейся социокультурной универсалии является активное удовлетворение жизненных потреб-

ностей людей. В современных условиях туризм представляет реальную и эффективную основу самосовершенствования человека, улучшения качества и здорового образа жизни людей.

Ю.С. Константинов и В.М. Куликов выделяют понятие «педагогический туризм» [4, с. 4] или «школьный туризм» [4, с. 10], элементами которого являются: радостные переживания (эмоциональность); занимательная, полезная информация, воспринимаемая учеником непосредственно, а не через устную или письменную речь (познавательность); укрепление здоровья, в том числе и психического; физическое развитие; яркие впечатления (восприятия); разного рода полезные умения и навыки.

Туризм способствует успешной социализации и социальной адаптации подрастающего поколения, укреплению здоровья детей и подростков (В.К. Бальсевич, Н.В. Барышева, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, И.В. Зорин, В.А. Квартальнов, Л.И. Лубышева и др.).

Спортивный туризм включен в Единую спортивную классификацию, что свидетельствует о признании его важности в системе физического воспитания. Современная система спортивного туризма позволяет планомерно совершенствовать физические качества и морально-волевую закалку подростков и юношей, продвигаясь от сдачи норм на значок «Юный турист» до получения II взрослого спортивного разряда. Спортивный, оздоровительный, рекреационный туризм представляет собой социально-педагогический комплекс воспитания и развития личности, формирования активного общественного взаимодействия и здорового образа жизни, формирования и воспитания патриотических чувств и гуманистического сближения культур разных народов (А.А. Остапец, В.А. Квартальнов, И.В. Зорин).

Объективно педагогический потенциал туризма, если иметь в виду весь комплекс его форм и видов, и, прежде всего доминанту – походы, очень велик. Рассматривая туризм, как уникальное средство воспитания подростков в дополнительном образовании, невозможно отделить его от краеведения.

«Краеведение – всестороннее изучение определенной части страны, города или деревни местным населением. Краеведение – комплекс естественных и общественных исследований» [1, с. 310]. Воспитательный потенциал краеведения трудно переоценить. Неслучайно, с середины прошлого века стал широко известен феномен школьного краеведения, как наиболее массовой формы краеведческой работы, преследующей помимо общекраеведческих задач, цели учебно-воспитательного характера (П.А. Лярский, К.Ф. Строев).

Интеграция двух социокультурных универсалий - туризма и краеведения, позволяет сегодня говорить о туристско-краеведческой деятельности, в том числе туристско-краеведческой деятельности в дополнительном образовании детей. Туристско-краеведческая деятельность – «направление дополнительного (внешкольного) образования детей, являющееся комплексным средством развития подрастающего поколения в процессе занятий туризмом и краеведением» [6, с. 5]. Анализируя приведенные точки зрения на роль туризма и краеведения в педагогической деятельности, можно сделать вывод о

том, что они не взаимоисключают, а взаимодополняют друг друга, акцентируя внимание при рассмотрении этих процессов на их различных аспектах (сторонах, гранях, нюансах). При этом туризм и краеведение в педагогике, есть подсистемы единого процесса, который в современной отечественной литературе интерпретируется как туристско-краеведческая деятельность.

Понять и оценить социокультурное и стратегическое значение туристско-краеведческой деятельности помогает Указ Президента Российской Федерации «О концепции национальной безопасности Российской Федерации» от 10 января 2000 г., № 24, в котором подчеркиваются интересы общества и государства в развитии равноправного и взаимного международного сотрудничества, в сохранении нравственных ценностей общества, традиций патриотизма, гуманизма, культурного и научного потенциала страны, а также что важнейшими составляющими национальных интересов России является защита личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Но все аспекты национальной безопасности не имеют смысла, если не проводится действенное «воспитание патриотизма, гражданственности, преданности большой и малой Родине» [7, с. 119], если ухудшается здоровье населения. Так, Г.Я. Галимов [3, с.180] считает, что физическая закалка определяет уровни развития ряда волевых, психических, психомоторных качеств в становлении молодого человека.

Социально-педагогическое воздействие организованной туристско-краеведческой деятельности противостоит негативным влияниям на личность подростка, молодого человека девиантных группировок, способствует социализации и гражданственно-патриотическому воспитанию молодежи, осуществлению здорового образа жизни и отвергает асоциальное поведение

В Положении «Об организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы в общеобразовательной школе», утвержденном еще приказом Министерства просвещения СССР № 190 от 15.10.85 г. в пункте 1.3 дан перечень, состоящий из 18-и форм такой работы: экскурсии, прогулки, походы, многодневные путешествия и экспедиции, кружки, секции, клубы, викторины, конкурсы, слеты, соревнования, выставки, музеи и даже просто уроки с использованием краеведческих материалов по предметам школьной программы. Этот перечень можно дополнить еще и такими формами, как туристский или профильный лагерь (стационарный или кочующий), учебно-тренировочный сбор, семинары, консультации, игры, смотры готовности, научно-практические конференции.

Все эти разнообразные формы и составляют содержание туристско-краеведческой деятельности в дополнительном образовании. Их многообразие обеспечивает комплексный характер туристско-краеведческой деятельности в обучении, воспитании, оздоровлении и профессиональной ориентации детей.

Кижингинская станция юных туристов с успехом применяет различные формы туристско-краеведческой деятельности, в основе которых лежит решение проблемы формирования здорового образа жизни:

1. Реализация программ дополнительного образования по спортивным видам туризма и ориентирования («Пешеходный туризм», «Водный туризм», «Спортивное ориентирование», «Юные туристы» и др.).

Туризм предполагает отказ от привычной педагогической модели «наполнения» учащихся добытыми когда-то и кем-то знаниями, смещение акцента с просветительской модели на самостоятельную познавательную деятельность. Познавательная деятельность в туризме наиболее приближена к естественным условиям познания действительности вообще. Поэтому интерес и практическая необходимость обеспечивают детям доступность освоения. А познавательный процесс через практическую деятельность переходит в реальные знания. Эти знания, подкрепленные теорией, научными положениями, остаются в арсенале ученика на всю жизнь. Основная составляющая туристских образовательных программ - организация здорового образа жизни в полевых, природных условиях, начиная от правильного сбалансированного питания, и заканчивая первой медицинской помощью и организацией спасательных работ.

2. Проведение и участие в соревнованиях по технике туризма и спортивного ориентирования, туристических слетах. В противовес распространившейся сегодня практике развития так называемого «стадионного туризма», мы разделяем мнение Э.В. Кодыша: «В туристских соревнованиях важно не только и не столько завоевать победу, сколько проверить техническую и тактическую подготовку, общефизическую и специальную тренированность в условиях, максимально приближенных к походным» [3, с.180]. Так, кружковцы Кижингинской СЮТур уже два года занимают первое место в Республиканском Водном Фестивале, в комплексе соревнований по технике водного туризма; третье место в соревнованиях по технике пешеходного туризма на Чемпионате Республики Бурятия по туристскому многоборью; в соревнованиях по ТПТ на Республиканском туристическом слете учащихся. Нарботан большой опыт сотрудничества по проведению соревнований с Федерацией спортивного туризма и альпинизма Республики Бурятия, Центром детско-юношеского туризма и краеведения Республики Бурятия.

3. Организация и проведение категорийных и степенных спортивных туристских походов. Оздоровительная задача в походе решается посредством правильно рассчитанного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил гигиены, правильной организации питания. Так, кружковцами СЮТур, наряду с походами выходного дня, маршрутами на значок «Юный турист России» совершаются походы I –II категории сложности (водный сплав Кижинга - Байкал, спортивные походы в Восточных Саянах и др.), предполагающие серьезную двигательную нагрузку. Важным фактором сохранения и укрепления здоровья в туристском походе является само движение. «Ходьба доступна по своей физиологической нагрузке почти всем людям, за исключением тяжелобольных, – писал доктор медицинских наук Б. Н. Никитин. – Если пройти ровным спокойным шагом, то улучшается

кровообращение, вентилируются легкие, а кровь и ткани насыщаются кислородом. И, наконец, нервная система успокаивается благодаря некоторой равномерности и монотонности импульсов, идущих от мышц ног к мозгу. Движение, прежде всего, растормаживает клетки больших полушарий; кроме того, движение усиливает циркуляцию воздуха, заставляет сердце работать интенсивнее, а это ускоряет ток крови и лимфы по сосудам, что в свою очередь улучшает питание мышц, внутренних органов и головного мозга» [10, с. 8]. Вероятно, поэтому медики называют мышцы «профилактическим сердцем».

В походе «спортивным соперником» туристов выступает географическая среда. Сами условия похода не позволяют организму расслабиться, мобилизуют его, открывают возможности, о которых ребенок даже и не подозревал. «Туристская деятельность является действенным средством оздоровления и физического развития школьников» [11, с.21]. В условиях значительного времени пребывания подростков в закрытых помещениях туристский поход является важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Субботний и воскресный походы снимают напряжение от учебы. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют активно, с творческим подъемом и хорошим настроением учиться. После педагогически правильно организованного похода подросток в течение нескольких дней ощущает себя физически здоровым, спокойным. Поход выходного дня снимает нагрузку учебной недели, а каникулярный поход – нагрузку учебной четверти.

4. Организация активного летнего отдыха школьников является одним из приоритетных направлений деятельности Кижингинской СЮТур. Кроме проведения соревнований и участия в туристических походах, организован ряд мероприятий, объединяет которые реализация принципа об активном детском отдыхе, посредством приобретения туристских умений и навыков, и их практической реализации в походно-полевых условиях. Сегодня дети зачастую не умеют вест себя на природе, не ориентируются в лесу, не приспособлены и не могут организовать туристский быт, страдают гиподинамией, ограничены в физическом развитии. Не все родители в состоянии организовать содержательный отдых детей в каникулярное время на свежем воздухе. Решением поставленной проблемы представляется организация палаточных лагерей. Имеется необходимый опыт организации палаточных лагерей (начиная с 1995 г.), его обобщение (см. проекты «Байкал», «Дорогами предков»), необходимая инфраструктура, кадры, кроме того, палаточные лагеря являются относительно малозатратной формой организации активного летнего отдыха, и пользуется неослабевающей популярностью среди детей и родителей удаленной степной Кижинги. Так, в туристском палаточном лагере «Вместе!», расположенном на побережье озера Байкал и полевом археологическом лагере «Дорогами предков» каждое лето отдыхает более трехсот школьников из Кижингинского района.

Таким образом, используя образовательный и воспитательный потенциал туризма и краеведения, дополнительное образование может с успехом решать проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Здесь

заложены широкие возможности для всякой творческой деятельности - спортивной, краеведческой, социальной, педагогической, и, прежде всего, направленной на формирование здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. БСЭ, т. 13, ст.920.
2. БСЭ, т. 26, ст.983.
3. Галимов Г.Я. Основы педагогики физической культуры и спорта. – Улан-Удэ: Издательство ФГОУ ВПО «БГСХА им. В.Р. Филиппова», 2005.- 219 с.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.Ю. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие, М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. -152 с.
5. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984 – 112 с.
6. Модельный закон «О детском и юношеском туризме». // Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. – 2005. - № 2 (54) – с. 4-11.
7. Молонов Г.Ц. Теория, методика и технология воспитания в школе: Учебное пособие. – Улан-Удэ: БГУ, 1997 – 224 с.
8. Майоров А. М. Изменение некоторых показателей физического развития детей 10–11 лет в процессе занятий туризмом. Программа физвоспитания. – Челябинск, 1970. – Вып. 4.
9. Нагорный А. Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм нагрузки в туристских походах старших школьников: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1970.
10. Никитин Б. Н. Физическая культура и спорт – источник силы, здоровья и долголетия. – М., 1958. – С. 8.
11. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
12. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. – Киев, 1971. – С. 196.