

Зеніна Ірина Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»

РОЛЬ ТУРИЗМУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Анотація. Дана стаття присвячена ролі туризму – спорту на чистому повітрі, можливості дати дітям цікаве, що об'єднує справу, загартувати тіло і дух, допомагає знайти друзів і впевненість у власних силах. Всі види активного туризму виховують почуття товарищескості, розуміння необхідності піклуватися про тих, хто поруч.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична активність, туризм, зміцнення організму .

Проблема здоров'я підростаючого покоління завжди хвилювала суспільство. Ні для кого не секрет, що медична статистика з року в рік показує стрімкий спад за показниками загального стану здоров'я підлітків.

Тому виховання стереотипів здорового способу життя учнів на сьогодні – найважливіше завдання будь-якого педагогічного колективу.

Завдання вчителів фізичної культури в школі – залучити учнів до спільної з учителем навчальної діяльності. Вони прагнуть, щоб учні розуміли зміст і значення виконуваних вправ і на підставі цього досягли способи оволодіння різними рухами. Ми вважаємо, що головним гальмом на шляху справжнього вдосконалення системи фізичного виховання є зміщення цілей: замість того, щоб бути спрямованим на зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток дітей, шкільне фізичне виховання ось уже

десять років націлене на виконання нормативів.

Фізичне виховання це особливий освітній предмет, який зачіпає біологічну, психологічну і соціальну сутність дитини. Адекватні форми фізичного виховання здатні не тільки розкрити рухові можливості, а й гармонізувати особистість.

Велику роль в організації фізичного виховання підростаючого покоління відіграють установи додаткової освіти, основною метою яких є пропаганда здорового способу життя, пропаганда фізичної культури і спорту та залучення до регулярних занять.

Так як суспільству потрібне сильни, фізично і психічно підготовлене молоде покоління, здатне до самореалізації і розвитку соціально-економічного потенціалу держави, провідним показником здоров'я дитини є здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища, включаючи і соціальні умови. А адаптаційні можливості організму, що росте, формуються в процесі фізичного виховання, тому здоров'я дітей і підлітків слід розглядати у взаємозв'язку з їх фізичним вихованням.

Вироблення навичок зміцнення здоров'я за допомогою постійних тренувань і потреби в систематичній фізичній активності служить, безумовно, туристсько-краєзнавча діяльність. Вона передбачає комплексну підготовку особистості, розвиває основні фізичні і духовні якості людини, і як результат, означає вдосконалення діяльності всіх систем організму. Розвиток швидкості на тренуваннях і змаганнях, наприклад, відбувається в єдності з розвитком сили, витривалості, спритності – так досягається злагодженість вчинків і дій учнів; розвиток духу товариства і партнерства досягається в єдності з розвитком особистісних якостей і т.п. Все це є сутністю туристсько-краєзнавчої діяльності, призводить до оволодіння життєво необхідних навичок та здорового способу життя.

Похід, змагання – це загартовування організму і ми вважаємо:

- що загартовування – невід'ємна частина фізичної культури, яка не

вимагає спеціальних пристосувань, особливих умов, отже, доступно всім;

- що в основі загартовування лежать три принципи: чим раніше, тим краще; систематичність; послідовність;

- що в комплексі з фізичними вправами воно становить єдиний процес фізичного виховання здорового способу життя.

Ми ставимо перед кожним педагогом завдання:

- переконати вихованців у тому, що систематична, досить інтенсивна та різноманітна м'язова робота, тонізує і нормалізує функції нервової, м'язової та інших систем організму - один з ефективних засобів попередження гіподинамії;

- допомогти кожному учню усвідомити думку про те, що загартовування стане для нього звичкою, потребою, і людина з повним правом зможе сказати, що веде здоровий спосіб життя.

Займаючись туризмом учні не тільки підвищують свою фізичну активність, а й отримують додаткові знання, вміння і навички яких в сучасних умовах життя не одержати, але які дуже можуть стати в нагоді в дійсності: вміння готувати самостійно їжу, розводити багаття, пиляти, колоти дрова, надавати медичну допомога, вміти орієнтуватися на місцевості і т.д. Але, найголовніше, це спілкування з друзями, взаємодопомога, взаємовиручка, довіра до товариша, від дій якого може залежати не тільки результат виступу в змаганнях, а й реально твоя безпека.

Підводячи підсумки, стверджуємо, що одна з основних задач активного туризму – це відновлення і зміцнення організму. Але не менш важливий і величезний виховний ефект занять туризмом: він виховує громадянські і моральні якості дітей і молоді, вчить їх долати апатію та байдужість, формує їх активну життєву позицію і здоровий спосіб життя.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.И. Курок . - Сумы: ВТД, "Университет книг", 2004. - 428с.
2. Волков В.М. Спортивные способности детей (биологические основы) : Учеб. пособие / В.М. Волков. - Смоленск, 1981. - 75с.
3. Давиденко О.В. Основы программирования физкультурно-оздоровительных занятий с детским контингентом / О.В. Давиденко, В.П Семененко, Л.О. Фандікова. - Тернополь: Астон, 2003. - 144с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю Круцевич, М.И. Воробьев. - К.: НУФВСУ, 2005.
5. Полищук В.В. Развитие двигательных и умственных способностей детей 5-го и 6-го годов жизни в процессе физического воспитания средствами дошкольного туризма : Дис..канд. наук из физического воспитания и спорта. / В.В. Полищук. - Переяслав-Хмельницкий 2008. - 266с.