

*Гантарь В. М.*

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА**

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь*

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья учащихся. Объём познавательной информации постоянно увеличивается, растёт доля умственной нагрузки.

В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается воз-

возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой [1]. При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Доступные средства развития общей выносливости являются: ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на местности, передвижение на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика и др. Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне [2, 3].

Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени. Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом (можно с партнером) и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьбу и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Воспитание ловкости. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках). Основная задача воспитания ловкости — овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика. При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции. В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Воспитание быстроты. Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Применяют-

ся разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения — упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов — соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель систематически получает информацию о физическом состоянии организма подростка и его работоспособности, уровне физической подготовленности и здоровье.

Исследование физического здоровья учащихся, изъявивших желание заниматься в туристском клубе, показало, что 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 клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет), в начале второго этапа эксперимента (сентябрь 2012 г.) первую группу здоровья имели 60 % занимающихся, вторую — 40 %.

Изучение социального статуса семей учащихся показало рост неполных семей и семей с низким прожиточным уровнем, то есть стали ярче проявляться негативные воздействия микросоциальной среды на здоровье учащихся.

Индекс здоровья до начала занятий в туристическом клубе составил у занимающихся 0,27, после окончания первого этапа эксперимента — 0,4 (отношение занимающихся не болевших на протяжении года к общему числу занимающихся).

Данный факт свидетельствует о том, что занятия в туристском клубе носят оздоровительный эффект.

#### Литература

1. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
2. *Истомин, П. И.* Туристская деятельность школьников : вопросы теории и методики / П. И. Истомин. М. : Педагогика, 1987. 96 с.
3. *Коротаева, Н. В.* Об организации туристской работы с детьми на основе проекта «СпАрт» / Н. В. Коротаева // Труды ученых ГЦОЛИФКа : 75 лет : ежегодник. М., 1993. С. 49–51.