

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
АРЗГИРСКОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

Методическая разработка

**«ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В ОБЪЕДИНЕНИЯХ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ».**

Разработаны Горитько Л.В.
педагогом дополнительного
образования
МКУ ДО ЦДЮТиЭ
I квалификационной категории

2016

Введение.

Движение – это жизнь. Если Вы не нагружаете свои мышцы физической нагрузкой, то о здоровье можете только мечтать. Малоподвижный образ жизни ведет к застою лимфы, которая движется только под действием мышечных сокращений, к зашлакованности организма, к нарушению функции внутренних органов и, как следствие, к появлению болезней. Человек, которому не хватает движения, не может быть здоровым. Постоянно отдыхающие мышцы не позволяют нормально работать капиллярам, ноги и руки постоянно мерзнут из-за того, что теплая кровь не может достичь в необходимом количестве удаленных участков тела. Нарушая важнейший закон природы – закон движения – мы расплачиваемся за это болезнями.

Двигательная активность способствует улучшению кровообращения, стимулирует работу внутренних органов, улучшает обменные процессы и умственную деятельность. Большая часть так называемых болезней цивилизации непосредственно связана с низкой физической активностью – гиподинамией.

По данным научно-исследовательского института детей и подростков Академии Педагогических наук, школьные уроки физкультуры (трижды в неделю по 40 минут) дают лишь 11 процентов необходимой детям нормы двигательной потребности организма. Восполнить недостающие призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и туризмом.

Туризм - одно из важных средств активного отдыха.

Путешествуя, люди знакомятся с природными богатствами историческими и культурными памятниками. В нашем Центре туризма уделяется большое внимание воспитанию и развитию у детей интереса к познанию достопримечательностей своей малой родины, путем развития туристско - краеведческой направленности. Но наравне с этим, правильно организованное и хорошо проведенное путешествие не только расширяет детский кругозор, но и укрепляет их здоровье, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинированность, способствует повышению трудовой активности.

Туристские путешествия проводятся в форме походов выходного дня, многодневных путешествий (во время каникул), учебно-тренировочных походов. Путешествия проводятся по определенным, заранее разведанным, описанным маршрутам. Воспитанники обеспечиваются в пути ночлегом, питанием, местным транспортом.

Для того чтобы обезопасить прохождение маршрута группой, я организовываю работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников на протяжении всех лет занятий в объединениях физкультурно - спортивной направленности. Одним из блоков является

Физическая подготовка воспитанника.

Физическая подготовка воспитанника должна обеспечивать:

- общую физическую подготовленность;
- специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;
- закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это отстающее качество.

Специальная физическая подготовка воспитанников обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-пешехода особенно важны сила и выносливость ног. Развитие ног имеет огромное значение при пеших походах на дальние расстояния, особенно если это труднопроходимая местность (горная.)

Каждому туристу, предпочитающему двигаться активно, необходимо хорошее, т.е. глубокое и равномерное дыхание. Значит, нужно "поставить" дыхание, причем для различных видов туризма эта задача решается по-разному.

Закаливание молодого организма достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов. Чтобы приучить воспитанников к ночлегам на снегу, в мешках, нужно заранее за время тренировок научить их переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т.п. Для достижения этих целей использую такой метод, как обливание до пояса прохладной водой после ежедневных тренировок. По мере роста закаленности воспитанников, они перестают чувствовать необычные раздражения и спят в таких условиях лучше, чем дома. В первую очередь речь идет о закаливании организма, которое должно быть результатом всей системы подготовки. К средствам закаливания я отношу: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевки на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание, тренировочные занятия в непогоду.

Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Неотъемлемая часть подготовки воспитанников - соблюдение режима, без чего немислим успех.

Основные требования к режиму - умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. При составлении распорядка дня обращаю внимание детей на то, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность.

Во время походов для обеспечения быстрого восстановления сил после тяжелого перехода стараюсь организовать правильное и разнообразное питание, а также нормальный сон, который укрепляет нервную систему воспитанников, делает их бодрыми и энергичными.

Обязательное условие для каждого занимающегося - прохождение не менее 3-4-х раз в году медицинского осмотра, а также систематический самоконтроль.

Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных занятий и походов выходного дня.

Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе.

Комплекс упражнений необходимо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый воспитанник регулирует в зависимости от самочувствия. Воспитанники, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30-40 минут, включив в нее 4-5 упражнений, отражающих

специфику предстоящего похода или соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее.

Занятия по физической подготовке могут проходить не только в спортзале с открытыми окнами, но и на свежем воздухе. Это позволяет педагогу включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Используя медленный бег с ускорениями по несколько десятков метров, равномерный длительный бег, мы, сочетаем его с быстрой спокойной ходьбой. А специально подобранные упражнения, помогают развивать у ребят те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу. Очень важно приучить воспитанников дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом.

Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Во время специальных тренировок, однако, не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Нацеливаю детей на то, что целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. Только в этом случае будет развиваться и выносливость мышц, что так необходимо в походе. В одну тренировку можно включать упражнения со снарядами различного веса, для разных категорий мышц. Упражнения силового характера выполняются в течение всего периода подготовки. Комплекс упражнений для развития силы рук и ног.

Значение выносливости в туристических походах

Для себя, как для педагога, первоочередной задачей ставлю, прежде всего, развитие у воспитанников выносливости, т.к. необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной.

Расстояние, покрываемое туристической группой за день, как и весовая нагрузка, трудно поддается точному предварительному формированию. Оно определяется, прежде всего, трудностями маршрута, весом рюкзака, опытом и физической подготовкой воспитанника. Учитывая предстоящую в пути нагрузку, постепенно с ростом подготовленности увеличиваю и тренировочную нагрузку, чтобы она была в иной день выше, чем среднесуточная нагрузка будущего путешествия. Воспитанники, которые не готовят себя физически, рискуют оказаться самыми слабыми в группе и стать обузой для товарищей.

Выносливость вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Можно, например, применить пробежку 2-4 раз по 400 метров со средней скоростью. В промежутках между бегом - спокойная ходьба до восстановления нормального дыхания и пульса. Подобные нагрузки допустимы только для детей 15-16 лет, достаточно подготовленных.

Хорошо развивают выносливость плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах, охота, походы выходного дня зимой и летом. Особенно благоприятны для физической подготовки воспитанников условия, близкие к условиям длительного путешествия. Тем не менее одной выносливости мало - чтобы меньше уставать, и, соответственно, пройти больше с меньшими

физическими затратами, важно научиться правильно и экономно ходить. Ведь техника ходьбы - это один из важнейших факторов при пешем туризме. Итак, перейдем непосредственно к технике ходьбы.

Техника ходьбы.

Чтобы экономно расходовать силы, воспитанники должны приучить себя к свободному, ровному шагу.

Объясняю детям, что по пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка. При этом нога в тяжелой обуви невольно косолапит, что облегчает ходьбу. В момент, когда ступня отрывается от земли, и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслаблять. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить точно на подошву, а не на ребра, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава. Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния ходят иначе: мышцы ног у них постоянно напряжены и быстро устают.

При соблюдении правильной техники ходьбы воспитанники постепенно начинают двигаться ритмично, т.е. делают шаги одинаковой длины, ступая с примерно одинаковой частотой. Скорость передвижения по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, а также дыхательных органов. Выработать свой рациональный ритм движения - такова цель тренировок во время прогулок и походов.

Растягивание и расслабление

Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяю на занятиях упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Обращаю внимание детей на то, что нельзя делать их и при болевых ощущениях. Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволят успешно переносить нагрузку длительное время.

Во время подготовки к походам, соревнованиям, уделяю большое внимание **упражнениям в равновесии**, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Собираясь вместе с воспитанниками в сложное путешествие, стараюсь подготовить детей **к преодолению препятствий** самого различного характера: хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться; приучаю переносить рюкзак с большим грузом на длинные расстояния. Начинаем с походов с небольшим грузом по 6-10 кг, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения, учимся ходить в тяжелой обуви. В столкновении с силами природы ребята должны быть подвижными, ловкими, отлично владеть равновесием. Все это дается разносторонней подготовкой, которую я провожу интересно, увлекательно, разнообразно.

Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий с отдельными видами спорта, в частности элементами акробатики и спортивными играми.

Через 2-3 месяца после начала занятий по физической подготовке я перехожу к выработке выносливости и дальнейшему росту общей физической подготовке воспитанников.

Физическая подготовка зависит от способа передвижения и степени подготовленности каждого воспитанника. В процессе ее совершенствуется техника, используются возможности для изучения, подгонки и освоения специального инвентаря.

Задача физической подготовки воспитанников (помимо отличного владения техникой) - приобрести выносливость. Турист всегда передвигается с рюкзаком; поэтому большую часть тренировочных походов следует совершать с постепенно возрастающим грузом. Воспитанники должны умело передвигаться в лесных и горных условиях с грузом. Для приобретения навыков ночевки на снегу и закаливания организма некоторые учебно-тренировочные походы выходного дня следует совершать с ночевками в лесу, даже если таковые и не намечаются в основном путешествии. Оптимальная двигательная активность – необходимое условие укрепления здоровья. Здоровый образ жизни немыслим без физических упражнений, ходьбы, бега и других видов физической нагрузки. Физическая культура должна прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, крепкое здоровье, полноценную радостную жизнь.

Заключение.

На основе своего опыта я сделала вывод, что ребенку, имеющему физическую подготовку на уровне выше среднего, желателен поход к серьезному походу, а детям, физически развитым на среднем уровне и ниже такая подготовка просто необходима.

Сами воспитанники не видят большой надобности в физической подготовке к туристическому походу, они отдают предпочтение совершенствованию туристских навыков (умение поставить палатку, развести костер и т.п.), и считают эти навыки основой туризма. Хотя, при более углубленном рассмотрении этого вопроса, большинство детей соглашались со мной в том, что физическая подготовленность является немаловажным фактором в туристических походах.

Отсюда вывод:

Настоящий турист - это совокупность необходимых навыков, физической выносливости, общительности, веселья и просто дружеской поддержки.

Авторская справка

Фамилия, имя, отчество	Горитько Лариса Васильевна
------------------------	----------------------------

Ученая степень	
Ученое звание	
Место работы	МКОУ ДОД ЦДЮТиЭ
Должность	Педагог дополнительного образования
Раздел сборника	Дополнительное образование
Адрес, по которому направлять сборник	С. Арзгир Арзгирский район ул. Кирова, 9
Телефон (домашний и служебный)	8-928-313-97-04
Электронная почта	goritkol@mail.ru
Область научных интересов	