«25 лет с компасом и картой»

«Результатом нашей работы должна стать осознанная

молодым поколением необходимость в здоровом

образе жизни, в занятиях физической культурой

 и спортом. Каждый молодой человек должен осознать,

 что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»

В. В. Путин

 Современное общество стремится к здоровому образу жизни, активному проведению свободного времени, совмещая свой досуг с познанием и оздоровлением. Самый простой и мало затратный для каждого вид активного отдыха - это пешеходный туризм. Пешие прогулки на свежем воздухе прекрасно способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы через доступную физическую нагрузку.

Учеными и врачами давно доказано, что люди, которые ведут активный образ жизни, стареют медленнее среднестатистических городских жителей.

Все походы делятся на:

- походы выходного дня – самые простые походы, не требующие специальной и физической подготовки и соответствующего снаряжения;

- походы 1 – 3 степени сложности, для участия в которых уже нужны определенные знания, умения и навыки, такие как: умение поставить палатку, разжечь костер, приготовить на костре еду;

 - категорийные походы с 1 по 6 категории сложности, сложные спортивные походы, в которых принять участие могут лишь те туристы, которые обладают знаниями, умениями и навыками по преодолению препятствий различной сложности.

Человека, для которого туризм стал образом жизни, легко можно узнать по всегда приподнятому настроению, блеску в глазах, свежему взгляду на жизнь и желанию постоянно двигаться вперед.

В настоящее время детский туризм приобретает особую актуальность. Практика показала, что туризм и спорт не только позволяют развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость реакции, координацию движений и т.д.), но и помогают формировать такие психологические свойства и качества, как устойчивость внимания, оперативность мышления, реакция на изменение окружающих условий, грамотное принятие решений. Положительное влияние занятия туризмом и спортом оказывают на становление психики, помогают формировать морально-волевые качества, расширяют интеллект и эрудицию, поэтому занятия туризмом и спортом привлекают всё большее количество обучающихся.

Пребывание в условиях похода способствует повышению сопротивляемости организма внешним воздействиям. Грамотно организованная предпоходная подготовка делает путешествие праздником для детей.

Умственная нагрузка современного обучающегося очень велика, что создает значительные нервно-психические нагрузки, к которым детский организм не адаптирован в должной степени. Единственное, что можно реально противопоставить такому сверх напряжению – адекватную физическую активность. Научными исследованиями установлено, что естественная потребность детей в активных движениях – 20-30 тыс. шагов в сутки (или 7-8 часов занятий физкультурой в неделю). Туристские объединения учреждений дополнительного образования наряду со спортивными организациями играют большую роль в удовлетворении двигательных потребностей детей, одновременно обеспечивая получение ими дополнительных жизненно необходимых знаний, умений, навыков.

Туризм неотделим от ориентирования на местности. Невозможно идти в поход, не имея навыков работы с компасом и картой. Поэтому при занятии туризмом большое внимание следует уделять спортивному ориентированию.

Ребята должны уметь перемещаться по местности с картой и компасом в любую погоду и в любое время года, учитывая, что участки местности бывают разной сложности. При преодолении горных хребтов у юных спортсменов воспитываются сильные качества характера, тренируется сила воли, воспитывается патриотизм. Постоянные занятия в лесу учат любить природу, способствуют духовному росту детей. Тем самым помогая решать одну из самых главных задач нашего общества: привитие гордости за свой народ, глубокого чувства любви к Родине, готовность защищать её в трудную минуту. Во время занятий туризмом и спортивным ориентированием происходит воспитание настоящих патриотов своей Родины через ознакомление во время походов и при подготовке к ним с историей нашей страны, родного края, подчеркивается значение официальных символов России, области, города, воспитывается уважительное отношение к ним. Дети выходят на торжественные церемонии различных международных мероприятий с флагом страны, на областных и республиканских мероприятиях с флагом города, исполняют гимн страны.

Во время походов облагораживают могилы погибших в годы Великой Отечественной войны, возлагают на них цветы.

В туристских объединениях большое значение уделяется воспитанию экологической культуры обучающихся. Во время походов происходит формирование культурно-экологического мировоззрения, которое напрямую связано с разумным взаимоотношением человека с природой. Дети не только убирают мусор за собой на стоянках, но и стараются привести в порядок замусоренные места стоянок, родники.

Не обходится стороной и эстетическое направление в воспитании: в каждом походе предусматривается посещение музеев, памятных мест, знакомство с народным творчеством.

В основе туристской деятельности лежит определенный свод законов, правил, норм и традиций, осваивая которые дети учатся быть толерантными к находящимся рядом товарищам.

Детское объединение «Пешеходный туризм» было создано 4 октября 1994 года с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья детей во Дворце пионеров (сейчас МБУДО «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества»). В основе программы «Пешеходный туризм» лежит физическая культура, спорт и туризм, так как именно двигательная активность является одним из условий гармоничного развития ребенка.

Цель программы - создание благоприятных условий для гармоничного и перспективного личностного развития обучающихся, формирование мотивационной сферы укрепления и сохранения здоровья посредством включения детей в туристско-краеведческую деятельность.

За 25 лет существования через детское объединение «Пешеходный туризм» прошло более 5000 обучающихся. Организовано 4800 походов выходного дня, 175 походов разной степени сложности. Пройдено более 20 категорийных маршрутов по Тульской, Калужской, Смоленской, Тверской и Ленинградской областям, республике Карелия. Юные туристы отстаивали честь Городского центра развития и научно-технического творчества детей и юношества на соревнованиях различного уровня по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию: от городских до международных. Выступали на городских, областных и международных соревнованиях «Школа безопасности», на городской игре «Зарница».

В объединении подготовлено 3 Мастера спорта Российской Федерации, 15 кандидатов в Мастера спорта РФ, более 3000 спортсменов массовых разрядов.

Юные спортсмены постоянно участвуют во Всероссийских и Международных соревнованиях, занимая призовые места.

 Во всех мероприятиях детского объединения активное участие принимают родители обучающихся, а также их бабушки, дедушки, братья и сестры.

Двери детского объединения открыты для каждого, у кого есть желание вести здоровый образ жизни и вместе со всеми вновь и вновь открывать что-то новое и неизведанное в окружающем нас Мире.

Киняева Татьяна Викторовна,

педагог дополнительного образования

МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»