



**Замятин Артем Николаевич,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 24
г. Озерска Челябинской
области**

Формирование выносливости обучающихся в условиях туристического похода

«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - гласит поговорка. Ученые, подтверждая народную мудрость, доказали, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, живут меньше, чем те, кто живёт активно. Гиподинамия всегда считалась губительной для состояния здоровья человека. Её последствия - ожирение, гипертония, диабет и даже рак. Многие сетуют, что современный темп жизни не дает возможности заниматься физкультурой, жалуются на дефицит времени и усталость. Но это только на первый взгляд!

Во-первых, давайте обратим внимание на то, как мы проводим то драгоценное время, которое могли бы посвятить занятиям. Смотрим, лежа на

диване, телевизор, общаемся в социальных сетях, играем в компьютерные игры, проводим время в магазинах, да и просто бездельничаем.

Во-вторых, у большинства до сих пор живет предубеждение, что физическая активность - это обязательно изнурительные тренировки. Но ведь это совершенно не так!

Мы забываем про пешеходные и велопогулки, занятия танцами, активные игры на свежем воздухе, плавание. А ведь все это и многое другое может приносить огромное удовольствие и являться прекрасной тренировкой для нашего организма!

Если взрослые люди смогут найти решение этой проблемы, их ресурс позволяет. А наши дети? Как им найти выход из этой ситуации. Как им дать понять, что здоровый образ жизни – это не только беседы на классном часе, просветительский фильм на уроке биологии. Это целая система, создающаяся на протяжении всей жизни человека. В этой системе участвуют все: сам ребёнок, его родители, школа, общество в целом.

Работая в школе, наблюдая за активностью обучающихся, за тем, как они проводят время школьных перемен, расспрашивая учеников о том, как они проводят своё свободное время, пришёл к выводу. Активность детей спонтанна. Двигательная активность, физические нагрузки недостаточны для тех или иных возрастных групп. Многие обучающиеся получают физические нагрузки только во время уроков физической культуры.

Задавшись этой педагогической проблемой: как организовать двигательную активность детей, мной было найдено, пожалуй, интересное решение. Походы выходного дня!

В данной статье представлен некоторый опыт организации походов выходного дня для школьников, увлеченных общением с природой.



Почему выбор сделан именно такой? О пользе туристических походов написано немало статей в медицинских журналах и на сайтах медицинских и оздоровительных центров. Такие походы играют важную роль в повышении общей выносливости, иммунитета, физической работоспособности, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В результате длительных пеших прогулок в сочетании с чистым лесным или горным воздухом улучшается состояние психики. Положительные эмоции от посещения красивейших мест помогают снять нервное напряжение и усталость, накопленные в «каменных джунглях». Поход выходного дня способствует формированию общительности, воспитывают чувство товарищества, формирует командный дух.

Поход выходного дня в экипировке или нет, выбор за организаторами.

Поскольку мы не берем объемных вещей, таких как палатки, спальники и прочее снаряжение, необходимое для ночлега, мы берем только продукты питания на обед и достаточное количество воды. Самое необходимое - это рюкзак, куда мы складываем все, что нам пригодится.

Выносливость - одно из самых важных физических качеств туристов. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями.

Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия.

Выносливость во многом определяется функциональным

состоянием всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-

сосудистая, дыхательная и

центральная нервная системы. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, то есть технично.

Развитию общей выносливости или способности длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, служат бег на длинные дистанции, лыжи, велосипед, спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля, плавание и др.

Основной метод тренировки общей выносливости учеников в начальный период занятий я выбираю равномерный, с длительностью выполнения упражнений в однократном режиме не менее 40 минут. Дальнейшее спортивное совершенствование туристов и развитие выносливости требуют использования переменного и повторного методов. Упражнения, вы-





полненные этими методами, заставляют туриста переносить различные нагрузки в течение 1-2 часов. Конечно, ученикам, занимающимся дополнительно в спортивных секциях, проще освоить данный метод за счет более подготовленной сердечно-сосудистой системы.

Для развития общей выносливости учеников подбираются несложные маршруты, которые можно пройти за 1 день. Наша

местность, Урал, богата пешими маршрутами различных категорий сложности. Еженедельная тренировка на горе Сугомак (590 метров над уровнем моря) позволяет постепенно повышать уровень подготовленности юных туристов 10-11 лет. Более опытные туристы 12-15 лет при этом повышают уровень отягощения, одевая на себя рюкзак значительно тяжелее, общий вес которых составляет 10 кг. Общая протяженность данного похода 3 километра. Раз в месяц, если это летние каникулы, и один раз в 3 месяца в течение учебного года мы выбираем более продолжительные маршруты - от 10 километров.



Одно из мест, любимое учениками, стало Кыштымский Слюдорудник.

Это заброшенная шахта недалеко от г. Кыштым (14 км) Челябинской области. Вдоль тропы постоянно попадаются куски слюды. В солнечный день она блестит и слепит глаза. Так что камней набрать можно и на поверхности, никуда не спускаясь. Слюда представляет собой тонкие пластинки, похожие на чешуйки, бывают золотистого, серебристого и черного цветов. В старых отвалах можно найти еще и гранаты. Общий километраж маршрута составляет 11 км. Все ребята справляются с таким маршрутом, показывая лучшие результаты по времени преодоления на данной тропе.



Опыт организации походов выходного дня с детьми и подростками позволяет говорить об эффективности сложившейся системы. У детей есть желание познавать мир вокруг себя, открывать новые горизонты, путешествуя по достопримечательностям родного края.

Я отмечаю положительную



динамику роста общей выносливости у учеников, которые ходят в походы. За первый год активного участия уровень физического качества повышается на 10 - 30% у 9 человек из 10. Так же результаты последнего опроса показали: 95, 4% ребят выразили полную удовлетворенность проводимыми занятиями.



«Пешие прогулки - лучшая тренировка. Вы можете идти пешком три часа и даже не осознавать, что тренируетесь. А также, поход в одиночку позволяет мне побыть наедине с собой »

Джейми Люнера.

(Фотографии представлены автором статьи)