

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

К.В. Ротарь, О.Ю. Малозёмов

Уральский государственный лесотехнический университет

г. Екатеринбург, Россия

Malozemov196@mail.ru

Современное состояние сложноорганизованного общества, высочайшие темпы его развития определяют всё новые более высокие требования, предъявляемые к человеку, его здоровью. В силу этих причин проблема сохранения здоровья становится актуальной во всех сферах человеческой деятельности. Решение основных задач физического воспитания учащейся молодёжи возможно при использовании разнообразных видов деятельности, способствующих функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, выносливости, адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды. Одной из таких форм оздоровления и психофизического совершенствования является туризм. Большая здоровьесформирующая значимость даже простейших туристических походов отмечена во многих исследованиях.

Туристические походы оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и *разнообразной* двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, передвижений на велосипеде, на лыжах) способствует совершенствованию жизненно важного качества – общей выносливости. Кроме того, туристические походы способствуют личностному развитию, самопознанию, экологизации сознания, укреплению семьи, снимают психологические «зажимы», формируют важнейшие нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к миру природы, воспитывая бережное отношение к ней. Жизненные реалии показывают, что в проблеме сохранения здоровья важен комплексный подход, реализуемый как через укрепление физической компоненты здоровья, сохранение и восстановление природно-экологических комплексов, так и путём экологизации сознания, формирования духовного богатства и нравственной культуры каждого человека. Экологические знания беспомощны, если не произошла экологизация сознания, если не затронута эмоционально-потребностная сфера человека.

Экологически ориентированные походы и экскурсии включают также проблемно-поисковые ситуации, составляющие органическую часть процесса познания и находятся в неразрывном взаимодействии с наблюдением, практической деятельностью и объяснением. Исследовательский подход к изучению природы позволяет в походах, на экскурсиях обучать участников ориентироваться на местности, наблюдать мир природы, делать сопоставления, устанавливать связи между наблюдаемыми предметами и явлениями природы, способствуя формированию навыков самостоятельного изучения окружающей действительности. Здесь формируется система представлений о природных комплексах (биоценозах). Экскурсия позволяет в полной мере раскрыть эстетический и познавательный потенциал мира природы, формировать ценностное отношение к нему, осваивать ряд природоохранных технологий и, главное, стратегию индивидуального поведения в природной среде.

Таким образом, экскурсии имеют большое познавательное и воспитательное значение. Участники видят объекты природы в естественной среде, наблюдают взаимосвязь растений с почвой, животных с растениями. Это позволяет сформировать представление о «живой» и «неживой» природе как о едином целом, в котором все части теснейшим образом взаимосвязаны. Только в этом случае знаниевая наполненность личности переходит в эколого-валеологические убеждения, в элементы здорового образа и стиля жизни, а *качество жизни неразрывно связывается с природно-оздоровительными факторами*, а не с урбанизацией.

Туризм в целом расширяет кругозор (особенно молодых людей), формируют представления об истории родного края, традициях и культуре народа. Именно в совместных походах возникает тот духовный контакт между поколениями, о котором многие родители только мечтают. У участников формируются навыки выживания в природной среде (умение разжечь и потушить костер, разбить лагерь, приготовить пищу, оказать медицинскую помощь и пр.), воспитывается самостоятельность и коллективизм, ответственность и организованность, развивается воля и чувство юмора. Двигательная деятельность, осуществляемая на лоне природы, является благодатной почвой для *формирования культуры общения*, а человек не может существовать вне культуры. Более того, «индивид, не освоивший в той или иной степени культурные модели поведения, – феномен исключительный ... У него просто нет психологических проблем; в цивилизованном обществе он сам становится проблемой для окружающих» [1, с.203].

Необходимо также отметить, что туристско-эколого-краеведческие походы содержат элементы познавательной, эстетической и патриотической направленности, что существенно для любого культурного сообщества.

Характерной особенностью туристических походов является то, что они могут быть организованы в разные времена года, т.е. одно и то же место может представлять в различных природно-обусловленных вариантах. В зависимости от времени года могут также меняться цели и задачи похода. Важно и то, что туристический поход не возникает спонтанно, на пустом месте – он планируется, т.е. ему предшествует существенная групповая деятельность по подготовке. При разработке маршрутов учитываются индивидуальные возможности участников и всего коллектива в целом. Рассматриваются возможные естественные препятствия, преодолеваемые в пути, предусматривается физкультурно-туристический инвентарь. Важно в этом то, что групповые, коллективные виды туристической деятельности, если не с полной уверенностью, то с известной долей допустимости, можно включить в список психокоррекционных методов. Так, М. Lakin [2] выделил шесть процессов, являющихся, по его мнению, общими для психокоррекционных групп: 1) облегчение выражения эмоций; 2) порождение ощущения принадлежности к группе; 3) обязательность самораскрытия; 4) опробование новых видов поведения; 5) санкционированное групповое осуществление межличностных сравнений и 6) разделение с назначенным лидером ответственности за руководство группой. Эти процессы применимы и в нашем контексте. Кроме того, разнообразная коллективная двигательная деятельность является одним из основных социально приемлемых способов управления агрессией у молодежи.

В зависимости от степени двигательной подготовленности группы туристические походы могут быть различной степени сложности и включать в себя следующие составляющие: ходьба по грунтовой дороге, по лесу, подъёмы и спуски с гор, преодоление разнообразными способами естественных препятствий различной сложности, тренировка различных видов равновесия, движения (перешагивания, перелезания, переползания, прыжки в длину, в глубину, перепрыгивания и пр.). Таким естественным образом у человека формируется осмысленное отношение к собственному телу, его состоянию, возможностям. Но это и есть формирование валеоустановок, приобщение к физической культуре, здоровому образу жизни, поскольку двигательная активность является мощным стимулом развития жизненных функций, особенно у растущего организма.

Существенной стороной влияния туризма на личность является также и повышенный эмоциональный тонус. Во время туристических походов у участников улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия, повышается психологическая устойчивость, снимается психическое напряжение, связанное со сложностями социальной жизни. Это достигается неформальным общением, подвижными играми, наблюдениями за различными природными явлениями, животным и растительным миром, при непосредственной включённости в эти сферы.

Таким образом, высокая оздоровительная эффективность туризма даже в самом примитивном его применении объясняется тем, что в нём теснейшим образом связываются все три средства физического воспитания: и движения в любых формах, адекватные физиологическим возможностям, и оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы. В результате у человека формируется более *гармоничная картина мира*, либо она предстаёт перед ним с наиболее выгодной стороны, что способствует гармонизации духовной, физической и социально-психологической составляющих здоровья и ЗОЖ. Характерно, что такие внутриличностные трансформации при общении с природой происходят практически у всех участников данных мероприятий, независимо от половозрастных, образовательных, профессиональных и других особенностей.

Основными *выводами* из вышеизложенного могут быть следующие. *Во-первых*, на основе использования комплексного гуманитарного подхода, который условно называется педагогикой оздоровления, в оздоровительном туризме воспитывается осмысленное, ценностное отношение к познанию собственной и окружающей природы, к движению, как способу существования всего живого. Гармонизация же внешних и внутренних проявлений составляет суть здоровой жизни. *Во-вторых*, студенчество как наиболее активная социальная категория имеет все возможности для оздоровления средствами спортивно-оздоровительного и экологического туризма. Вузам, особенно тесно связанным ландшафтно-природными факторами, необходимо задействовать данный потенциал оздоровления. Именно поэтому, в УГЛТУ создаётся образовательная база по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму.

Литература

1. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
2. Lakin, M. Interpersonal encounter: Theory and practice in sensitivity training. New York: Mc Graw-Hill, 1977.