

ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ТУРИЗМОМ И СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Гашенко О.В.

МГУ им. адм. Г.И. Невельского, Владивосток, e-mail: business-klip@mail.ru

В статье рассматриваются подростковый возраст, состояние здоровья и двигательная активность подростков, раскрываются причины и проблемы, с которыми сталкиваются подростки. Проведено исследование в целях выявления уровня интереса к занятиям физической культурой и спортом и определения эффективности внедрения занятий по туризму и спортивному ориентированию для населения подросткового возраста, собраны статистические данные совместно с тренерами по спортивному ориентированию и спортивному туризму г. Владивостока. Статья знакомит читателей с упражнениями, которые применялись в занятиях с молодыми людьми. Были сделаны выводы о том, что предложенный комплекс занятий интересен, не имеет противопоказаний и общедоступен для подростков. Регулярные занятия позволили наладить режим дня занимающихся. У подростков сформировались устойчивый интерес и желание тренироваться в спортивных секциях. Подобные занятия способствуют развитию желания регулярно заниматься физической культурой и спортом. Полученные знания могут быть применены подростками как в обыденной жизни, так и в экстремальных условиях. Статья будет полезна как для тренеров по видам спорта, инструкторов, так и для всех желающих.

Ключевые слова: подросток, вид спорта, мотивация к занятиям спортом, туризм, спортивное ориентирование, всестороннее развитие.

COMPREHENSIVE ADOLESCENT DEVELOPMENT THROUGH TOURISM AND SPORTS ORIENTATION

Gashenko O.V.

MSU them. adm. G.I. Nevelskogo, Vladivostok, e-mail:business-klip@mail.ru

The article deals with adolescence, health and motor activity of adolescents. The causes and problems faced by adolescents are revealed. A study was carried out to identify the level of interest in physical culture and sports and to determine the effectiveness of the introduction of tourism and sports orientation classes for the adolescent population, statistical data were collected together with trainers on sports orientation and sports tourism in Vladivostok. The article introduces readers to the sequence and exercises that were applied in classes with teenagers. Conclusions were drawn that the proposed complex of classes is interesting, has no contraindications and is publicly available for teenagers. Such activities are a way to agitate for regular physical and sports activities. The acquired knowledge can be applied by teenagers both in everyday life and in extreme conditions. The article will be useful both for trainers on sports, trainers, and for all wishing.

Keywords: Teenager, sport, motivation for sports, tourism, sports orientation, comprehensive development

В настоящее время молодому поколению не хватает возможности с пользой проводить свой досуг. В связи с занятостью родителей и отсутствием у них нужных денежных средств дети и подростки почти все свое свободное время проводят во дворах или находятся дома.

В России действуют общественные организации, которые пропагандируют здоровый образ жизни, знакомят с искусством, творчеством, прививают любовь к регулярным занятиям, формируют у детей и подростков желание иметь увлечения и хобби. В каждом городе и поселке свою деятельность осуществляют детские кружки, детско-юношеские спортивные школы. В поселках и селах такие заведения пользуются популярностью среди местного населения. Большинство клубов и кружков бесплатные, что дает возможность всем

желающим получить знания, разнообразить свой досуг.

В крупных городах ситуация складывается иным образом. Молодежь неохотно посещает кружки по интересам. Наполняемость в группах часто невысокая. В спортивных секциях количество занимающихся детей и подростков выше, но, к сожалению это прослеживается не во всех видах спорта. Пользуются популярностью в основном такие виды спорта, как плавание, некоторые виды единоборств, детский фитнес.

Несмотря на то что юный возраст подразумевает активное движение, позволяет выполнять много работы, двигательная активность подростков снижена за счет отсутствия интереса к занятиям спортом и наличия гаджетов, доступа к социальным сетям, в которых молодые люди проводят большую часть своего времени. Неправильное питание, нарушение режима дня также не способствуют активным занятиям физической культурой и спортом подрастающего поколения [1].

Под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера здоровье детей и подростков значительно ухудшается.

Дальнейшее благополучие подростков неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и физического развития.

Цель исследования: рассмотреть вопросы всестороннего развития подростков с помощью занятий туризмом и спортивным ориентированием.

Задачи исследования: 1. Изучить теоретические аспекты психического и физического развития подростков и уровень формирования у них интереса к занятиям физической культурой и спортом. 2. Организовать совместно с тренерами регулярные занятия для подростков по туризму и спортивному ориентированию. 3. Определить эффективность внедрения занятий по туризму и спортивному ориентированию.

Материал и методы исследования: анкетирование и опрос по вопросам занятий спортом, проведения досуга подростков.

К подростковому возрасту относят период 10–19 лет, из них: ранний подростковый возраст 10–14 лет, поздний подростковый возраст 15–19 лет. В этом периоде отмечаются быстрый рост конечностей, завершение формирования внутренних органов, становление личностных качеств и черт характера [2].

Подростковый возраст, он же «переходный», у каждого подростка протекает по-своему. Из-за перестройки различных систем организма они становятся уязвимыми и восприимчивыми к взаимодействию различных факторов внешней среды [3].

Нервно-психическое напряжение, чаще связанное с загруженностью по учебе, стрессы, чрезмерное использование интернета в повседневной жизни, компьютерные игры ведут к переутомлению, обострению хронических заболеваний, частым головным болям,

слабости, бессоннице. У подростка пропадают интерес к двигательной активности, общению со сверстниками в свободное от учебы время, желание совершать прогулки на свежем воздухе.

Из-за отсутствия тренированности связочный и мышечный аппарат у большинства подростков слабый. Любое неловкое движение может привести к травмам. Наиболее частыми являются: вывихи, растяжения, переломы нижних и верхних конечностей [4].

По данным наблюдений, проводимых в период с 2015 по 2019 гг., общая заболеваемость детей и подростков значительно возросла. К 2019 г. резко увеличилось число подростков с заболеваниями органов дыхания. Плохое питание, употребление в пищу некачественных и запрещенных продуктов привели к резкому увеличению эндокринных заболеваний, таких как ожирение и сахарный диабет. Заболевания органов пищеварения по-прежнему находятся в списке распространенных среди детей и подростков. Прослушивание громкой музыки и просмотр фильмов, телепередач на телефонах, планшетах способствовали увеличению числа подростков, имеющих болезни глаза и уха.

В связи с загруженностью родители уделяют своим детям недостаточно времени и внимания. Отсутствие контроля приводит к тому, что подростки сами принимают решение – куда пойти, чем заняться. Не имея запретов, молодые люди позволяют себе пристраститься к вредным привычкам [5].

Для подростков важным является привлечение к труду, занятиям, которые им будут интересны. Туризм и спортивное ориентирование позволяют формировать правильное представление о своем здоровье и способах его сохранения, способствуют воспитанию волевых и моральных качеств, а также развитию всех физических качеств. Благодаря занятиям туризмом и спортивным ориентированием происходит знакомство с природой, у подростков вырабатываются такие качества, как самостоятельность, решительность, коммуникабельность, целеустремленность.

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающие преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов и т.д.) и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. К разновидностям туризма относят водный туризм. Задача – прохождение в природной среде водных маршрутов различных категорий сложности [6].

Спортивное ориентирование — это вид спорта, где участник с помощью карты и компаса должен пройти дистанцию, состоящую из контрольных пунктов. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Виды спортивного

ориентирования: бегом, на лыжах, на велосипедах, ориентирование по тропам. Соревнования по спортивному ориентированию могут проводиться различными способами, а также в дневное и ночное время суток. Виды соревнований по спортивному ориентированию: ориентирование в заданном направлении, по выбору, соревнования на маркированной трассе [7].

Разработанный и предложенный комплекс занятий включает два вида спорта.

Тренировки по туризму и спортивному ориентированию являются дополнительным способом развития подростков. Организованные занятия по туризму и спортивному ориентированию позволяют добиться всестороннего развития личности. Благодаря сочетанию теоретической и практической подготовки занимающиеся имеют возможность получать знания и иметь хорошую физическую подготовку [8].

Результаты исследования и их обсуждение. При анкетировании и опросе 120 детей и подростков в возрасте 10–17 лет было выявлено, что большинство из них систематически занимаются физической культурой и спортом (82% опрошенных). 69% респондентов посещают спортивные секции, остальные предпочитают заниматься на стадионах, спортивных площадках самостоятельно. У всех есть устойчивое желание поддерживать свое здоровье.

По результатам опроса выяснили: данный вид занятий (туризм и спортивное ориентирование) востребован детьми 10–16 лет.

68,3% опрошенных лиц изъявили желание заниматься физической культурой и спортом в группах. 35,1% респондентов с большим удовольствием согласились принять участие в занятиях по туризму и спортивному ориентированию, остальные опрошенные готовы заниматься, но только за компанию, поддержав своего друга.

Совместно с тренерами по туризму и спортивному ориентированию были собраны сведения о количестве занимающихся в секциях. В группах по спортивному ориентированию 51% составляют дети и подростки в возрасте 10–14 лет, 28% – в возрасте 15–17 лет, 21% – спортсмены старше 18 лет. В секциях по спортивному туризму 47% участников в возрасте 10–13 лет, 35% – 14–16 лет, остальные занимающиеся старше 17 лет.

Специалистами по физической культуре и спорту, инструкторами и тренерами рекомендовано разработать и внедрить занятия по туризму и спортивному ориентированию для самостоятельных занятий лиц данной возрастной группы.

Для определения эффективности занятий по туризму и спортивному ориентированию среди подростков на протяжении двух месяцев был проведен курс занятий. Молодые люди тренировались ежедневно, в одно и то же время, бесплатно. Занятия проводились на территории школьных стадионов и на игровых площадках. Применяемые на занятиях

препятствия были как естественными, так и созданными искусственно.

Первое занятие было направлено на знакомство с видами спорта. Молодым людям показывали картинки, иллюстрирующие виды спорта, спортивные карты, фото великих спортсменов, знакомили их с инвентарем и оборудованием для занятий туризмом и спортивным ориентированием, была проведена игра «Зарница». В дальнейшем отрабатывались элементы спортивного туризма и ориентирования. На каждом занятии обязательным условием было соблюдение последовательности выполнения упражнений. Сначала выполнялись упражнения для укрепления мышц шеи, затем – для укрепления мышц рук, туловища, в заключение даны упражнения для мышц ног. Занятия состояли из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть – подготовка организма к предстоящей нагрузке. Проводилась разминка в виде медленного бега и выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц. В основной части занимающиеся выполняли большой объем беговой работы. Были даны упражнения по преодолению препятствий: прыжки через колеса, бег по бревну, бег в гору, бег по веревочкам, бег вокруг кустарников. Из элементов туризма были предложены упражнения: передвижение по скамейке с опорой на натянутую над головой веревку, прохождение дистанции на четвереньках, прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед. Из элементов спортивного ориентирования использовались: бег с различной скоростью в сочетании с перепрыгиванием через ямы и бугорки, изучение топографических знаков, работа с компасом, бег по нанесенному на карту маршруту, определение направлений. Для общей физической подготовки в тренировочных занятиях применялся метод круговой тренировки. Занимающимся были предложены станции, которые они должны были пройти в достаточно быстром темпе [9].

В заключительной части занятий с целью восстановления организма выполнялись бег в медленном темпе, комплексы упражнений на гибкость, силу. При составлении планов занятий нагрузка подбиралась с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся. В качестве домашнего задания подросткам было предложено вести дневник тренировок. В нем занимающиеся записывали свое состояние здоровья, настроение, краткое содержание тренировочного занятия. Для быстрого запоминания условных обозначений подросткам были даны карточки задания. В них нужно было указать правильный ответ среди предложенных вариантов, нарисовать самостоятельно карту, рассчитать масштаб [10].

Весь процесс обучения построен таким образом, чтобы максимально развить у подростков все необходимые физические качества, обучить технике бега и основным приемам спортивного ориентирования. Технику бега подростки отрабатывали в различных условиях: гладкий бег – на стадионе, бег по пересеченной местности – во дворах и

лесопарковых зонах, бег по мягкому грунту – на специально подготовленной яме с песком или в прыжковых ямах при школьных стадионах. Для профилактики травматизма выполнялись специальные упражнения, для укрепления мышц голеностопного сустава – круговые движения голеностопным суставом, выпады [11].

На занятиях подросткам предлагались игровые задания: поставить палатку, сложить рюкзак в поход, упаковать аптечку, связать узлы, построить настил, разбить палаточный лагерь. Большое внимание уделялось обучению и организации страховке для себя, другого занимающегося и оказанию первой медицинской помощи. Занятия помогли не только получить знания, но и развить такие качества, как общительность, коммуникабельность, решительность, терпение [12].

Большой популярностью среди подростков пользовались занятия, в которых необходимо было выполнять задания в команде. Тренером формировалась туристская группа и производилось распределение ролей и обязанностей. Назначались: руководитель, его заместитель (староста), медик, замыкающий, дежурные. Роли на каждом занятии менялись для того, чтобы каждый занимающийся смог лучше понять специфику вида спорта, сформировать в себе чувство ответственности за себя и команду в целом. Важной задачей тренера на протяжении всего периода проведения занятий было задействовать каждого подростка в деятельности, научить занимающихся не конфликтовать друг с другом, а наоборот – при необходимости оказывать помощь и поддержку [13].

В занятиях принимали участие подростки, которые были заранее поделены на три группы. Девочки и мальчики занимались совместно друг с другом. Каждая группа представляла свой район.

В конце всего курса занятий были проведены массовые соревнования по спортивному ориентированию, по выбору, парковый вид на территории школы, стадиона, в изолированной от транспорта местности. Взятие контрольного пункта отмечалось в карточке участника карандашом. Мероприятие было организовано с целью выявления уровня качества работы тренеров, а у подростков – результата их тренированности. Большинству участников удалось преодолеть дистанцию за максимально короткое время, взять нужное количество контрольных пунктов. В перерывах между награждением были организованы показательные выступления спортсменов. По окончании соревнований самочувствие у всех было удовлетворительное, настроение отличное. Результаты соревнований подтверждают высокий профессионализм тренеров. За максимально короткий срок тренеры и инструкторы сумели обучить подростков всем необходимым умениям и навыкам. В беседе, посвященной подведению итогов соревнований, 65% занимающихся выразили желание в дальнейшем участвовать в подобных соревнованиях и попробовать свои силы в других спортивно-

массовых мероприятиях. Был проведен опрос, который показал, что подростки довольны предложенным им занятием и готовы и в дальнейшем тренироваться (табл.).

Показатели устойчивости интереса к занятиям туризмом и спортивным ориентированием экспериментальных групп подростков ($X \pm \sigma$), баллы

Занимающиеся подростки					
1-я группа (n=45)		2-я группа (n=45)		3-я группа (n=30)	
Эксперимент, результаты		Эксперимент, результаты		Эксперимент, результаты	
До	После	До	После	До	После
27,93 ± 2,55	30,51 ± 3,52	24,09 ± 1,44	31,04 ± 2,16	24,80 ± 1,70	28,73 ± 2,29
p<0,05		p<0,05		p<0,05	

* устойчивый интерес – 31–36 баллов; недостаточно устойчивый – 27–30 баллов; неустойчивый интерес – 25 баллов и менее.

Благодаря грамотной организации занятий тренерами была создана благоприятная атмосфера на тренировках, и по окончании обучения у многих занимающихся появилось устойчивое желание записаться в спортивные секции по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Все занятия проводились под руководством тренеров по туризму и спортивному ориентированию. В организации и проведении занятий также принимали участие титулованные спортсмены, мастера спорта по этим видам. Их участие в совместных тренировках способствовало созданию психологического климата, который позволил подросткам быстро сдружиться друг с другом и работать в команде.

Взаимодействуя с подростками, опытные спортсмены не только выполняли функции тренеров по спорту, но и выступали в роли вожатых. Для многих подростков появился пример для подражания, у них возникло устойчивое желание быть первыми, лучшими, добиваться поставленных целей [14].

Занятия посредством игры позволили подросткам быстро и с желанием приступить к выполнению занятий, воспринимая упражнения как развлечение [15].

Выводы. Данные занятия благотворно влияют на организм подростков и способствуют всестороннему развитию личности, формируют стремление к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Полученные знания могут быть применены подростками как в обыденной жизни, так и в экстремальных условиях. Комплексы упражнений, включенных в занятия, являются общедоступными не только для детей и подростков, но и для взрослого населения. Рекомендуется их использование в оздоровлении лиц старшего возраста и в качестве разминки для спортсменов по различным видам спорта.

Комплексы упражнений могут быть применены тренерами в качестве тренировок на начальном этапе обучения юных спортсменов.

Список литературы

1. Балакирева А.А. Двигательная активность подростков в современном обществе// Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Международной научной конференции (Москва, 13 октября 2017 г.). М.: Буки-Веди, 2017. С. 1-2.
2. Тимофеева Е.П., Карцева Т.В., Рябиченко Т.И., Скосырева Г.А. Состояние здоровья современных подростков // Медицина и образование в Сибири. 2016. №4. С. 1-12.
3. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста. М.: Юрайт, 2016. 351 с.
4. Султанаева З.М., Шарафутдинова Н.Х. Заболеваемость в детском и подростковом возрасте как фактор формирования репродуктивного здоровья // Здоровоохранение РФ. 2010. №2. С. 22-25.
5. Толстых Н.Н. Подростки и их родители: что ценят и чего хотят сегодня? // Психологическая наука и образование. 2012. №4. С. 70-78.
6. Бомин В.А. Основы детско-юношеского туризма. Иркутск: Мегапринт, 2014. 92 с.
7. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М.: Академия Принт, 2012. 112 с.
8. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме. М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2015. 196 с.
9. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Академия, 2009. 208 с.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
11. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Дистанции в спортивном ориентировании бегом. Воронеж: ВГУ, 2008. 204 с.
12. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М.: Педагогическое общество России, 2003. 80 с.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. СПб.: Речь, 2012. 204 с.
14. Нечаев М.П. Настольная книга вожатого детского коллектива. М.: Учебный центр Перспектива, 2015. 136 с.
15. Зеленский К.Г., Абрамов А.В., Безлепкин Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. Ставрополь: СКФУ, 2018. 132 с.