

Матвеев Сергей Николаевич,
учитель физической культуры,
МОУ «Моркинская средняя общеобразовательная школа №2»

Летние походы – воспитание себя и познание мира

Искусство воспитания есть не что иное, как знание средств для образования более крепких и сильных тел, более просвещенных умов и более добродетельных душ.

К.А. Гельвеций

Парадоксально, но ни в одном учебном пособии по педагогике, практически ни в одной книге о воспитании нет даже упоминания о важности стимулирования здорового образа жизни для нормальной организации воспитательного процесса. Только, может быть, в разделе о физическом воспитании немного и вскользь, казенными словами. Правда, есть намеки и в других разделах: в описании принципов воспитания (оптимизм и мажор), в описании целостности воспитательного процесса («в здоровом теле - здоровый дух»), в описании методов воспитания («наказание не должно приносить физических и психических страданий»), в методике различных организационных форм воспитания (турпоходы, спортивные соревнования, различные игры типа Папа, мама и я - спортивная семья»). И еще - уроки биологии и различные формы внеклассной работы по предмету. И на уроках в начальной школе физкультминутки... Создана, наконец-то, программа по валеологии; написаны пробные учебники, ведутся экспериментальные уроки в некоторых школах.

Состояние оптимальной работоспособности как взрослого человека, так и школьника неразрывно связано с хорошим самочувствием, с наилучшим функционированием всех систем организма. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности: интеллектуально-познавательную, трудовую, общественную, физкультурную, игровую... Он жизнерадостен,

оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Это и возможность самоактуализации как цели воспитания. Это, наконец, счастливые дети и, как следствие и как причина, счастливые, удовлетворенные своей деятельностью педагоги.

Активные путешествия во время отпуска и в каникулы являются хорошей профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы, особенно у лиц умственного труда. Длительные физические нагрузки, связанные с занятиями туризмом, способствуют компенсации двигательных ограничений, которые возникают при заболеваниях костей и суставов. Они удлиняют активную жизнь человека после 40—50 лет. Туристские походы не только являются мощным средством профилактики, но могут быть использованы в лечении некоторых заболеваний.

Различные виды туризма должны занять достойное место в арсенале средств профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В отдельных случаях они могут быть даже более предпочтительными, чем бег и некоторые другие распространенные виды оздоровительной физической культуры.

Активный отдых в лесу особенно полезен людям умственного труда, ведущим преимущественно сидячий образ жизни. Люди с истощенной нервной системой, утомленные напряженной работой, страдающие от физической и умственной усталости, после пребывания в лесу обычно ощущают прилив энергии и бодрости, снятие напряжения, внутреннюю приподнятость.

В течении года, обучающиеся проводят много времени в сидячем положении. Следовательно, в летних каникулах, им нужен не простой отдых – лёжа на диване, а активный отдых. В конце учебного года обучающиеся испытывают колоссальные нагрузки: умственные, моральные, психические. Поэтому перед школой и родителями стоит важная задача – как помочь ребенку, чтобы он не сломался.

Для решения этой проблемы целесообразно использовать однодневные и многодневные походы. Они могут быть как пешие, так и на велосипедах. В этих походах цели могут быть разными, например, изучение местности; изучение растительного мира; изучение достопримечательности районов; экологические цели

– уборка загрязненных мест и так далее. Современные технологии дают человеку многое. Главное – чтобы он их использовал грамотно. Сейчас практически у каждого ребенка есть велосипед, он любит на нем ездить. Для дальних походов нужны карты. В наше время это не проблема, сейчас доступны различные карты и навигаторы.

Для разработки программы нужно учитывать возраст обучающихся и их физическую подготовленность. Исходя из этого нужно составлять планы на туристические походы. С малоопытными туристами необходимы обучающие походы, а с более опытными – крупные, дальние походы.

Не маловажный фактор – это то, что перед каждым походом необходимы встречи, где обсуждают план и цели похода, распределение обязанностей, изучение маршрута, изучение техники безопасности и так далее. Эти дополнительные встречи поддерживают тесную связь между друзьями. Ведь многие сидят дома и играют в компьютерные игры.

В подобных походах дети учатся многому, главное – самостоятельности, что в настоящее время очень важно для каждого. Они двигаются к поставленной цели, с трудом, но выполняют свои задачи. Каждый человек сталкивается с различными проблемами в жизни. Следовательно, будет хорошо, если с раннего возраста, он будет готов к определенным трудностям. Походы помогают людям сплотиться. Они начинают заботиться друг о друге, помогать друг другу. Коллектив никогда не бросит своих товарищей. И не маловажное это то, что начинаешь любить природу. Она дает нам всё, и мы должны отвечать ей взаимностью. Мы должны жить с ней в гармонии.