

Туризм – это спорт, или образ жизни? (опыт работы Ю.А. Колосковой)

«Мысли в голову приходят через ноги»

(Вепский рыбак, встреченный в пешем походе в Вепском национальном парке)

К этой фразе можно отнестись по-разному. Кто-то скажет, что размеренный шаг настраивает на ровный строй мыслей. Кто-то отнесётся к сказанному глубже. Ведь ногами мы преодолеваем немалые расстояния в различных местах и, передвигаясь, видим новое, делаем открытия, которые нуждаются в осмыслении.

В детстве для меня само по себе было очевидно, что я буду работать с детьми. Не знаю, откуда это пришло, но это как данность сидело во мне и ждало возможности начала. Я не знала точно, чем буду заниматься с детьми, но точно знала, что хочу ими заниматься. И так сложилось, что полем деятельности для меня стал спортивный туризм.

Мне кажется, что каждому школьнику важно понять, чем он хочет заниматься, в какой области найти работу, с чем связать свою жизнь. Немаловажно, чтобы сложились его увлечения, потребности двигаться, узнавать что-то новое, круг друзей, образ жизни, здоровье и, как следствие, - ощущение счастья и своей реализованности. И я не сомневаюсь, что занятия спортивным туризмом позволяют увидеть и почувствовать мир шире и глубже как вокруг, так и внутри себя.

Спортивный туризм - уникальный вид деятельности, который невозможно считать спортом в чистом виде. Разнообразие видов туризма, дисциплин, маршрутов, районов проведения, даёт возможность использовать разные формы работы с детьми. Позволяет выбирать разные методы для освоения навыков и умений необходимых, как непосредственно для занятий туризмом, так и для построения жизни в целом.

В документе «Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011- 2020 г.» - «Петербургская школа 2020» говорится, что одна из важных задач: *«Построить в петербургской Школе здоровьесозидающую образовательную среду (ЗОС), функционирующую на основе идеологии культуры здорового образа жизни, организации здоровьесозидающего уклада, ввести показатели динамики здоровья детей при оценке результатов деятельности образовательного учреждения».*

Многолетние наблюдения и опыт работы привели меня к выводам о том, что культура здорового образа жизни, прежде всего, формируется в семье и не в последнюю очередь в системе дополнительного образования. При поддержке семьи ребёнок выбирает себе дополнительное занятие, секцию или клуб, находит там друзей, разделяющих его интересы и ценности. Поэтому, если ко мне пришел заниматься ребенок, моя основная цель, как педагога,- показать ребенку, что такое туризм, какое это увлекательное занятие, сколько существует интересных направлений, путей и дорожек. А основная цель, как тренера, научить его всему, что предлагает наша образовательная программа, и сделать ее освоение максимально успешным для ребёнка.

В спортивном туризме все соревнования разделены на 2 дисциплины: дисциплина – «маршрут», - это непосредственно походы и спортивные туры (от 1 до 6 категориями сложности) и дисциплина – «дистанция» (соревнования по преодолению естественных и имитирующих препятствий) - в зависимости от сложности этапов дистанции делятся на классы с 1 по 6. Чем выше класс дистанции, тем выше спортивный разряд, который может выполнить спортсмен при успешном выступлении на официальных соревнованиях. В обеих дисциплинах соревнования проводятся по существующим видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения (велосипедный, автомото, конный) и комбинированный. Отличие есть в том, что на маршрут идёт большая группа, а на дистанциях выступают лично, в связке (2 спортсмена) или в группе (4 спортсмена).

Программа, по которой работаю я, называется просто - «Спортивный туризм». Приоритетной дисциплиной является «дистанция» по виду «пешеходный туризм». Но содержание программы не обделяет учащихся возможностью познакомиться с дисциплинами и маршрутами по другим видам туризма, таким, как горный, водный и лыжный, являющимися наиболее популярными и доступными для работы с детскими группами, а также включает в себя интересный раздел по спортивному ориентированию. Поэтому, имея основной ориентир в своей работе - достижение высоких спортивных результатов на пешеходных дистанциях, я с большим удовольствием знакомлю детей с перечисленными видами туризма.

Что привлекательно для меня в работе тренера-преподавателя по спортивному туризму, так это возможность сочетать несколько форм работы, применять разные подходы и различные методы, находиться в постоянном поиске более совершенных методик и техник и творчески строить тренировочный процесс.

Группа моих воспитанников никогда не бывает однородной как по половому и возрастному составу, так и по психофизическому, интеллектуальному и социально-культурному развитию. Поэтому, в работе я использую как строго дифференцированный, так и глубоко индивидуальный подход.

При работе с тренировочной группой всегда необходимо соблюдать баланс между формированием спортсменов ориентированных на личный результат и мотивированных на работу в команде (группе). Выявлять способности каждого к взаимодействию с другими членами группы не только в условиях отдельно взятой тренировки, но при нахождении на длительных спортивных сборах и туристских маршрутах, на фоне усталости, неблагоприятной погоды и других обстоятельств. Только при достижении максимального психологического комфорта для каждого участника группы, можно браться за решение других важных задач. Обучение по программе позволяет решить одну из проблем дополнительного образования, которая состоит в том, чтобы каждому обучающемуся одновременно предложить собственный маршрут обучения, сохраняя при этом сплоченную группу и достигая ощутимых результатов у детей с разным уровнем подготовленности и с разными способностями. Это осуществляется благодаря вариативности программы.

Традиционные воспитательные, образовательные и развивающие задачи решаются в моей работе при помощи разных методов, направленных на развитие знаний, умений и навыков приобретаемых в нескольких видах деятельности. Учащийся проходит не только общую физическую подготовку, но и специальную техническую, направленную на получение умений и навыков в работе со специальным снаряжением. Дети учатся работать в страховочной системе с верёвкой, карабинами и другими приспособлениями, преодолевать разными способами препятствия. Учатся ориентированию на местности, работе с картой и компасом. Осваивают технику передвижения на лыжах беговых (коньковых) и широких для совершения туристских лыжных походов. Знакомятся с походным бытом не только в летних условиях пешего похода по Ленинградской области, но и с особенностями походов в горной местности, зимних лыжных походов, водных походов на байдарках. Учатся грести в байдарке, «читать» воду, распознавать препятствия на реке. Возможность проводить тренировки по плаванию в бассейне позволяет в течение года научить детей плавать и тем самым усугубить подготовку к водным походам. Также дети знакомятся с элементами скалолазания и техники горных походов. Участники походов приобретают навыки приготовления пищи, оказания доврачебной помощи, ремонта снаряжения, ухода за ним. Особое внимание уделяется обеспечению безопасности процесса обучения.

По окончании похода учащимися составляется отчет о пройденном маршруте, состоящий из технического описания движения группы, фотографий, описания подготовки к маршруту, характеристики района, в котором проходило мероприятие. География путешествий очень широка и позволяет воочию убедиться в том, сколь велика территория нашей страны. Совершаемые путешествия проходят как в близких, сопредельных с Ленинградской областью районах, так и в более отдалённых.

Каждый тренировочный год, - это цикл, повторение которого на следующем году имеет усложнение. Вначале дети совершают простые ознакомительные походы в Ленинградской области, затем мы начинаем выезжать в отдаленные районы для совершения более сложных путешествий. Широкая география путешествий способствует формированию знаний об особенностях природы, истории, населения и культуры регионов нашей страны. Приводит к осмыслению общей истории страны и даёт реальные представления о жизни за пределами большого города.

Что же касается дистанций, то здесь работа совершается по такому же принципу, от простого к сложному. От дистанций 1-2 класса, на которых выполняются массовые спортивные разряды, до дистанций 3-5 класса, где возможно выполнение 1 спортивного разряда, кандидата и мастера спорта. Для подготовки к участию в соревнованиях дети выезжают на учебно-тренировочные сборы в Ленинградской области, в Карелии, в районе Кавказских Минеральных Вод, в Крыму. Ездят выступать на соревнованиях в разные города России. Наш вид спорта почти национальный и, к сожалению, международные соревнования на дистанциях пока не проводятся.

В результате занятий туризмом у ребенка накапливается огромный эмоциональный опыт, развивается критическое мышление, формируется собственное мнение, чувство ответственности, понимание буквальности происходящего, умение устанавливать причинно-следственные связи между явлениями и действиями. Работа по программе «Спортивный туризм» требует от меня владения почти всеми известными методами.

При помощи словесных методов преподносится важная часть теоретической информации. Например, рассказ служит методом изложения информации о районе предстоящего путешествия, лекция, - метод более глубокого изложения необходимого теоретического материала, объяснение, - неотъемлемая часть каждой тренировки, беседа с учащимися позволяет выявлять то, что для них в процессе обучения более значимо, вызывает интерес, сложность, или проблему. Дискуссия, как метод, способствует развитию умения отстаивать свою точку зрения, находить оптимальное, компромиссное решение, которого необходимо придерживаться при работе в группе.

Самостоятельная работа учащихся проявляется в ходе подготовки снаряжения к соревнованиям, маршрутам, работе по условиям дистанции, работе с картой для спортивного ориентирования. Это учит принимать самостоятельные решения, не быть растерянным, сталкиваясь с трудностями. Один из моих любимых методов в обучении, - проблемный. Именно применение такого метода задействует весь имеющийся потенциал ребенка, как интеллектуальный, так и физический и поднимает его в развитии на следующую ступеньку.

Совместный с ребёнком анализ проделанной работы позволяет выявить слабые стороны и прийти к наиболее высокому результату. Обучение спортивному туризму не может быть не наглядным. Иллюстраций нам хватает из жизни, а демонстрации по работе снаряжения, по особенностям его использования, по выполнению технических приёмов, связанных с работой на дистанции происходят постоянно. Разумеется, туризм и спорт, - это тот вид деятельности, где практика занимает главную, доминирующую часть в системе обучения. Применение теоретических знаний на практике, возможность параллельного анализа действий и своевременная коррекция служат достижению максимальной эффективности в освоении программы и выбору оптимального образовательного маршрута для каждого учащегося. И, конечно же, важное значение имеет участие ребёнка в учебно-тренировочных сборах, где происходит погружение в один, или несколько видов деятельности, например, техника пешеходных дистанций и ориентирование, или работа на воде над техникой гребли в байдарках и работа на скальном массиве над способами и техникой спусков-подъемов на естественном рельефе. На учебно-тренировочных сборах есть возможность организовать тренировки по обмену опытом с коллегами из других учреждений. Фактор взаимодействия с другим взрослым всегда положительно воздействует на развитие ребёнка, на формирование его умений и навыков. Учебно-тренировочные сборы (УТС) являются незаменимой формой подготовки спортсменов.

В первые два года обучения по программе дети знакомятся с видами туризма в дисциплинах «маршрут» и «дистанция». По результатам выступлений на соревнованиях, пройденным маршрутам, совместно с учащимся мы принимаем решение о том, какой вид деятельности будет приоритетным, а какой факультативный. Совместное обсуждение результатов и выводов развивает в ребенке способность к саморефлексии и постановке ближайших целей, которые могли бы его мотивировать на достижение результата. Безусловно, есть дети - универсалы, которым интересно всё, возможности которых позволяют им в комплексе осваивать все разделы программы одинаково успешно.

При работе с детским коллективом необходимо использование современных методов, компьютерных технологий. Для того чтобы сделать с детьми разбор, например, зальной дистанции по технике пешеходного туризма, обсудить, что ребёнок делает медленно, или неправильно, я использую видеосъемку. Для оценивания скорости прохождения дистанций по ориентированию, или дистанций пешеходных, в которых присутствует ориентирование, используется электронная отметка. Применение этих методов позволяет быстрее устанавливать причины, приводящие учащегося к ошибке, и, следовательно, быстрее устранять эти ошибки. Приведу пример из опыта работы с одной из последних групп.

Первый год, - начальная подготовка. Большой объём теоретических знаний, минимальное знакомство с видами туризма, ориентированием, выступления на дистанциях 1-2 класса. Зимние лыжные сборы в ЦДЮТ «Зеркальный». Первый пеший поход и сборы по технике пешеходного туризма в июне, сборы в августе по подготовке к осенним соревнованиям на дистанциях, знакомство

с байдаркой на практике. Результат, - успешные выступления на дистанциях на Кубке Санкт-Петербурга.

Второй год - увеличение объема тренировок, сборы в марте в Кисловодске. Как следствие выполнение всей группой на Первенстве Санкт-Петербурга в мае массовых разрядов 1ю – 2 взрослый, а также два вторых и одно первое место на Первенстве СПб. И выполнение некоторыми спортсменами разрядов по спортивному ориентированию на городских соревнованиях. Призовые места на этапах Кубка СПб по спортивному туризму. И 3 место на Первенстве СПб по спортивному ориентированию в эстафете. УТС по подготовке к длинным пешеходным дистанциям в июне одновременно был подготовкой пешего похода 1 категории в Хибинах, а также степенного водного похода по Вуоксе на байдарках. Осенью отчет о походе принимал участие в городском смотреконкурсе и занял 4 место.

Третий год – увеличение количества стартов на пешеходных дистанциях, на дистанциях по ориентированию, выполнение разрядов и получение призовых мест на этапах Кубка СПб. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в других регионах страны. Осенний пеший поход по пещерным городам Крыма. Зимний сбор в ЗЦ ДЮТ «Зеркальный», как результат - 1 место на Первенстве СПб по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Участие в соревнованиях по зимнему ориентированию (на лыжах). Совершение лыжного похода 1 категории в Лувеньгских тундрах Мурманской области в марте. УТС в июне, - подготовка к Первенству России на пешеходных дистанциях. Пешая маршрутная экспедиция по Приладожью. Совершение водного похода первой категории сложности в Карелии. Участие в Первенстве России в Пятигорске. Совершение горного похода первой категории на Кавказе (Архыз).

Четвертый год – регулярные выступления и завоевания подиумов на соревнованиях по спортивному туризму городского уровня на пешеходных и лыжных дистанциях, на соревнованиях в Москве всероссийского уровня. Участие 4 отчетов о походах в городском конкурсе-смотре, получение призового места. Совершение лыжного похода 2 категории в Хибинах. Призовые места на Первенстве СПб, выполнение 1 спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Летом УТС по ориентированию и пешеходным дистанциям, водный поход 2 категории сложности по реке Воньга в Северной Карелии, пеший поход 2 категории сложности на Приполярном Урале.

Пятый год - Значительное увеличение объема тренировочных часов, выступлений на соревнованиях. УТС в Кисловодске, призовые места на Первенстве города. УТС в Кисловодске. 1 место на Первенстве России и 3 место на Всероссийских соревнованиях. Горный поход второй категории сложности на Тянь-Шане. Водный поход второй категории сложности по реке Шуя в Карелии.

Шестой год - 1 место на Чемпионате СПб на лыжных дистанциях, призовые места на этапах Кубка СПб. УТС в Геленджике. Призовые места на Первенстве СПб. Выполнение разрядов КМС. Совершение усложнённого водного похода 2 категории сложности по реке Кереть в Северной Карелии.

Конечно, как и всегда бывает в спорте, постепенно учащиеся перестают заниматься, выбирая для себя другие занятия, меняя интересы. И группа, в которой на старте было 15 человек, постепенно редела, и к шестому году обучения уже стала в два раза меньше. А после седьмого года оставшиеся три спортсмена были переданы в группу спортивного совершенствования. Но, не смотря на то, что большинство ребят уже закончили активные тренировки, мы не расстаёмся. И на клубные праздники, на выездные тренировки они с удовольствием присоединяются, чтобы снова получить удовольствие от пробежки по лесу, скрипа снега под лыжами и веса рюкзака за спиной.

Как и у большинства коллективов у нас есть электронный ресурс в социальной сети <https://vk.com/club52557734>, позволяющий осуществлять обмен информацией, фотографиями, рекомендовать снаряжение, вести обсуждение результатов соревнований, общаться с родителями, поздравлять членов группы с днём рождения и другими праздниками. Очень часто занятия ребёнка туризмом вовлекают в этот процесс всю семью, или кого-то из родителей, или же младших детей, которые приходят потом ко мне в секцию. Часто семья выезжает на воскресные старты поддержать ребенка, или же участвует в тренировке, например, лыжной, или по ориентированию.

Чтобы оставаться интересной для детей и быть в форме, иметь возможность предложить им новый маршрут, провести полезные сборы и достичь спортивных результатов я стараюсь не забывать о своём саморазвитии, заражая примером активной жизни своих воспитанников. Я регулярно плаваю

и бегаю, катаюсь на лыжах, занимаюсь греблей, совершаю путешествия пешком, на велосипеде, на каяке, на байдарке, на лыжах, участвую в соревнованиях по спортивному ориентированию, посещаю ГМО, анализирую опыт работы коллег, участвую в судействе соревнований маршрутов и дистанций, посещаю курсы повышения квалификации, читаю профессиональную литературу и просто смотрю по сторонам.

Спортивный туризм, как нельзя больше, отвечает современной установке в образовании, - создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся (воспитанников) и педагогов, формирование здорового образа жизни.

Основной своей заслугой в работе с детьми, вне достижения спортивных результатов, я считаю наличие у них сформированной потребности к активному времяпрепровождению, отдыху на природе, заботе о своём здоровье, умению устанавливать взаимоотношения в тесных рабочих группах, проявлять познавательную активность независимо от выбора направления будущей профессиональной деятельности. И если занятия туризмом привели их не на горные вершины, но способствовали покорению других высот, то всё было не напрасно.