

# ПРОЕКТНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТИЧЕСКОГО ДОСУГА ПОДРОСТКОВ

**Апажихова Н.В.**

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,  
г. Тамбов, Российская Федерация, доцент кафедры культуроведения и  
социокультурных проектов, кандидат педагогических наук т  
e-mail: [n\\_apazhikhova@mail.ru](mailto:n_apazhikhova@mail.ru)*

**Калинина А.А.**

*Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,  
г. Тамбов, Российская Федерация, студентка 4 курса, кафедры культуроведения и  
социокультурных проектов  
e-mail: [ckd68@mail.ru](mailto:ckd68@mail.ru)*

В современном обществе вопросы организации туристического досуга подростков становятся все более актуальными. Это связано с тем, что старшеклассники являются достаточно мобильной социальной группой и находятся в возрасте, в котором важными элементами развития становятся наравне с познавательной деятельностью, коммуникативная и интерактивная функции.

Учитывая, что подростки большую долю времени проводят на занятиях в школе, то на свободное общение друг с другом у них остается не так уж и много времени. Туристическая деятельность предполагает совсем иную сторону общения, нежели учебная. Именно в процессе туристической поездки или похода возможно развитие коммуникативных аспектов между подростками, которые могут быть знакомы между собой с момента поступления в школу. Однако общаться вне школы им не приходилось. И туристическая деятельность как нельзя лучше подходит для того, чтобы подростки увидели своих одноклассников совсем с другой стороны.

Традиционно туризм рассматривается как индустрия по производству и реализации услуг населению. Вместе с тем, его роль в современном обществе не может ограничиваться экономическим содержанием, так как, являясь ключевым элементом социальной инфраструктуры, он содействует формированию культуры, в определенной мере сглаживает противоречия и снимает напряженность в отношениях между членами группы.

Туризм в современном обществе является чрезвычайно востребованной отраслью. Это связано с тем, что туризм привлекает разные слои населения, разные социальные группы и ему подвержены все возрасты, в том числе дети и подростки.

Однако туристический досуг часто связан не только с познавательной деятельностью и с посещением стран и городов на предмет отдыха. Данное понятие следует рассматривать шире, так как туризм может быть различной направленности. Так, например, важной составляющей этого вида досуга можно считать комплекс спортивно-оздоровительных технологий, целью которого является укрепление здоровья подрастающего поколения.

Для начала следует дать характеристику спортивно-оздоровительным технологиям с научной точки зрения.

Под современными спортивно-оздоровительными технологиями подразумевается комплексный процесс, включающий содержание, средства и методы проектирования разновидностей и направлений блоков физических упражнений, способствующий формированию мотиваций потенциальных участников на ведение здорового образа жизни. [1]

Процесс организации подросткового туристического досуга как раз предполагает включение спортивно-оздоровительных технологий в туристическую деятельность. Однако подростки еще не являются полностью самостоятельными, ответственность за них ложится на взрослого человека. Поэтому в действиях взрослого важно определить каждое его действие, совершаемое в той или иной ситуации. Именно с такой целью и создаются разного рода проекты, в которых прописывается алгоритм действий при определенных обстоятельствах. Спортивно-оздоровительные технологии, обозначенные в проекте, не просто раскрываются как методы оздоровления, в проекте обозначается цель и область их применения, контингент, длительность использования, планируемые результаты от использования и возможные достижения в перспективе дальнейшего применения.

Для того, чтобы понять сущность понятия «проект», следует дать определение этому термину.

Проект (от лат. буквально – брошенный вперед) – это прототип, прообраз предполагаемого или возможного объекта, состояния, в некоторых случаях – план, замысел; проектирование – процесс создания проекта. Такую характеристику проекту дает советский энциклопедический словарь. [2] Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта) и реализации проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности. [3]

В связи с этим, можно считать, что проект в области спортивно-оздоровительных технологий предполагает описание деятельности по их максимально эффективному использованию с выходом на конечный результат.

Разработанные комплексы спортивно-оздоровительных мероприятий как нельзя лучше сочетаются с туристическими походами. Ведь именно туристические походы являют собой один из способов отдыха, они бывают разных видов, продолжительности и уровня сложности. Многим из участников туристического похода особенно важна спортивная часть этого мероприятия. Надо четко определиться, желают ли участники похода испытать себя или банально отдохнуть на природе. Как раз в туристическом походе, организованном специально для подростков, можно предложить различные комплексы спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных, прежде всего, на укрепление здоровья, а также важной его составляющей – формированию психофизической готовности пребывания в походных условиях.

Для подобных целей как нельзя лучше подходят различные туристические сборы и слеты, организуемые для старшеклассников в осенний и весенний периоды. В связи с этим, руководителями подростковых групп должна быть спланирована программа спортивно-оздоровительных занятий в природных условиях, способствующих максимальному оздоровительному эффекту.

Следует обратить внимание, что в случае планирования туристического похода со старшеклассниками, следует исходить, прежде всего, из того, что они, в первую очередь, являются детьми. Поэтому вполне естественно, что не все виды туристических походов им подойдут. Для начала стоит отметить, что туристических походов существует довольно большое разнообразие, например, пешеходные и горные, велосипедные и водные и прочие. Из всего числа разновидностей наиболее доступным считается пешеходный вид туристического похода. В процессе выборе маршрута, а также во время подготовки к походу следует правильно спланировать маршрут, учитывая возможность появления разного вида непредвиденных ситуаций, как болезнь одного или нескольких участников группы, либо внезапное ухудшение погоды и прочее. Цели, поставленные перед участниками похода, задаются на основании всех данных о предполагаемом маршруте похода. Если маршрут сложный, нужно учесть, все ли смогут его пройти. Если участники путешествия не имеют опыта в походах, то будет оптимально выбирать хорошо промаркированный маршрут, где есть туристические указатели.

При включении в туристический поход спортивно-оздоровительных мероприятий, следует учитывать уровень физической нагрузки. Нельзя забывать, что

подростки – это еще не взрослые. Часто бывает так, что физические нагрузки взрослых для них просто непосильны. Также нельзя забывать, что сам по себе туристический поход уже требует больших физических затрат и психологической самоотдачи. При составлении проекта данные показатели должны учитываться в первую очередь.

Помимо туристических походов в качестве технологий, несущих в себе спортивно-оздоровительные составляющие, можно выделить спортивные сборы, слеты, соревнования. Рассматривая спортивные сборы и соревнования, можно сказать, что они в большей степени, чем просто туристические походы, несут в себе не только эмоциональную и психологическую нагрузку, но и нагрузку физическую. Ведь именно спортивная деятельность требует наибольших физических затрат подростка. Тем более что в подростковом возрасте физическая форма находится на очень высоком уровне. Во многих видах спорта ребятам удается достичь отличных спортивных результатов, выполняя нормативы не только разрядные, но и кандидатские, и даже мастеров спорта. В связи с этим, может быть разработан проект, направленный именно на спортивные мероприятия и ориентированный на подростков, так или иначе связанных со спортом.

Таким образом, можно сказать, что спортивно-оздоровительные мероприятия, проводимые в рамках туристического досуга подростков, в первую очередь, нацелены на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

#### *Литература:*

1. Дворкина Е.М., Пономарев В.В. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза. – Красноярск, СибГТУ, 2013. – С. 6.
2. Советский энциклопедический словарь / Под ред. А.М. Прохорова. Изд. 4-е. – М.: Сов. Энциклопедия, 1987. – С. 1065.
3. Белова Т.Г. Исследовательская и проектная деятельность учащихся в современном образовании // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена – 2008. – Выпуск № 76-2. – С. 17.