

## **ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Грищенко О.М., Голикова Е.М., Бровиков Д.В.**

**Оренбургский государственный педагогический университет,  
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург;**

Проблемой состояния здоровья школьников и учащейся молодежи в последнее время было заинтересовано большое количество ученых. Известен факт, что вчерашние школьники, поступая в средние и высшие учебные заведения, уже обладают значительным набором заболеваний, и хронификация учащихся увеличивает число освобожденных от занятий физической культуры по состоянию здоровья, относя их к числу подготовительной медицинской группе.

На сегодняшний день специалисты здравоохранения установили, что состояние здоровья человека на 50 % зависит от здорового образа жизни, вследствие чего основной задачей считается сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни [3].

Так как учащиеся большую часть времени проводят в помещениях, а если и гуляют на улице, то при современной экологии города, это дополнительно снижает уровень здоровья. Для решения данной проблемы для учащихся были организованы занятия по спортивно-оздоровительному туризму с учётом индивидуальных возможностей.

Туризм способствует не только физическому развитию, закалке организма, познанию живой природы, расширению кругозора, овладению навыкам поведения в природе, обеспечению туристско-спортивной подготовке, но и значительную роль играет в организации содержательного досуга учащихся.

Так же известно, что туризм - одно из самых эффективных способов воспитания учащихся. Приучая их к самостоятельности, заботе о ближних, формирует основы здорового образа жизни, дает многие необходимые навыки. [1] Обладая специфическим комплексом познания окружающей жизни, вырабатывает морально-волевые качества, осваивает подобные профессии и активное участие в сохранении окружающей среды. Познавая, опережая, оценивая действительность в ее живой исторической динамике.

Важным положительным фактором туризма является повышение здоровья учащихся за счет получения необходимых навыков и автономного существования в условиях отрыва от цивилизации. Другими словами, туризм является важным аспектом для приобретения физических навыков и социализации.

В походах и путешествиях у учащихся развиваются многие ценные физические качества человека: выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и т.д.. [3].

Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения[2].

Основываясь на данные положения, была организована группа учащихся, которые начали активно обучать технике прохождения дистанции по спортивному туризму, ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

Занятия проходят 3 раза в неделю. На занятиях изучаются различные способы прохождения полосы препятствий, что способствует развитию различных групп мышц, мелкой моторики и логического мышления.

Одним из занятий, проходящий во время тренировочного процесса, было преодоление препятствий.

Задачами которого являлись:

1. Укрепление мышечного тонуса
2. Совершенствование навыков в преодолении препятствий.
3. Воспитание чувства коллективизма.

Перед занятием было акцентировано внимание на готовность учащихся к занятию, их самочувствие и ознакомление с правилами поведения на занятиях по туризму.

В качестве разминки, в подготовительном блоке, было проведено:

1. Совершенствование различных видов ходьбы (на носках, на пятках, полу-присед и т.д.);
2. бег с изменением темпа и направления;
3. совершенствование комплекса О.Р.У. с гимнастической палкой и мячом:

В основном блоке проведены соревнования с элементами прохождения туристических препятствий: маятник, параллельная переправа, этап «бревно». Данные препятствия воздействуют на развитие выносливости, координационных способностей и быстроты. При движении по пересеченной местности работали мышцы рук, ног, туловища, высокие требования предъявлялись к деятельности органов кровообращения и дыхания.

Данное занятие не только сплотило занимающихся, но и дало начало развития личностных качеств, двигательных способностей, памяти и повышению самооценки, имело эмоциональную окраску.

Учитывая все особенности физического воспитания учащихся, возрастные особенности, была выявлена необходимость вводить в методику специально-ориентированные занятия: развивающие игры для воспитания и формирования двигательных способностей, походы для проведения дней здоровья, закаливание водой, воздухом, солнцем; спортивные игры, преодоление полосы препятствий; оздоровительное влияние природной среды и психофизическая активность на свежем воздухе.

Во время тренировочного процесса повышается приспособленность к изменениям окружающей среды; формируются, закрепляются и становятся универсальными двигательные навыки.

В процессе туристской деятельности расширяется коммуникативная

сфера учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются условия для формирования нравственных качеств личности. По окончании тренировочного макроцикла школьники участвовали в первенствах и чемпионатах по спортивному туризму.

Одним из показателей успешной внеурочной деятельности является и призовые места на соревнованиях, что характеризует повышение двигательной активности и улучшение общего здоровья.

В туризме невозможно без систематического тренировочного процесса, который является составной частью туристической подготовки и в то же время неразрывно связанного с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма

На основании выше сказанного, основным выводом является то, что туризм, как форма активного и дополнительного образования, полезен всем учащимся. При этом положительным явлением можно отметить о разности возраста учащихся. Это способствует формированию личностных качеств, как доброта, ответственность, уважение. Туристские походы, соревнования, проводимые на природе, разрывают напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать с творческим подъемом и хорошим настроением.

#### *Список литературы:*

- 1. Курашин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004*
- 2. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2 –С.53-56*
- 3. Магомедов Р.Р. Структура подготовки специалистов по спортивно - оздоровительному туризму // Теория и практика физической культуры. - 2013.- №7.*