**Туризм как средство физического воспитания школьников**

Туризм в системе образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодежи. Слово туризм в переводе с французского означает «прогулка», «поездка», «путешествие». Туризм – это путешествие, совершаемое человеком в свободное от основной работы время в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях. Это один из видов активного отдыха.

Специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания в них нравственности, любви к труду, к природе, получили широкое распространение в России сначала XX века. В настоящее время туризм входит в постоянный арсенал педагогических средств школы, а педагогической теорией и практикой доказана полезность и необходимость туризма для каждого школьника.

Известный русский деятель народного образования Вахтеров B. П. еще в начале XX века вывел четкую формулу: «Ученик развивается, когда он сам действует. И думает, и чувствует, и действует. Выньте отсюда хоть одно звено, и развитие исчезнет, а начнется вырождение». Как, показывают опыт и практика туристская деятельность, является важным фактором в решении проблем комплексного воспитания подрастающего поколения и приобщения их к труду. Ближние и дальние туристские походы, робинзонская жизнь в палатке где-то в глухих лесах, вечерние посиделки под звёздным небом у жаркого костерка - вот где богатейшая залежь воспитательных возможностей, вот где настоящий клад педагогических драгоценностей. Да, именно туризм создает условия, требующие от ребят активных и самостоятельных действий.

Конечно, не для всех детей туризм в его сложных формах является их главный деятельным увлечением, лучшим видом досуга, но в каждом ребенке живет интерес к путешествиям. Поэтому и нужна система туризма в школе, которая позволит удовлетворить интересы всех: параллельно с кружками туризма для «увлеченных» должен существовать «маленький» туризм в каждом классе.

Для того, чтобы туристская деятельность в школе начала осуществляться необходимо, во-первых, чтобы учителя были готовы к ней. Во-вторых, в школе должна быть определенная система туристской работы, которая охватывала бы все возрастные группы школьников, начиная с первых и заканчивая одиннадцатыми классами, и обеспечивала бы систематическую работу со школьниками по комплексному изучению родного края в условиях экскурсий, походов и экспедиций с учетом традиций школы.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах.

Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку. Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель - формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Закрепляются знания по краеведению, природоведению, топографии, полученные занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Таким образом, в настоящее время усиливается роль туризма в учебно-воспитательной работе в средней школе. Особенно большими возможностями в реализации туристической работы располагает учебный предмет физическая культура**.** Можно провести весь урок в форме путешествия, игры по станциям или включить в урок элементы туризма. Теоретические и практические занятия можно проводить не только в природных условиях, но и в спортивном зале или в классе. Многие элементы туристического многоборья, полосы препятствий можно включать в уроки лёгкой атлетики, гимнастики. Естественная туристская полоса препятствий включает в себя следующие этапы. Это "переправа" по упавшему дереву, перелезание через препятствия, "переправа" по "кочкам", преодоление "паутины", подлезание под наклонившимися ветками, пролезание сквозь "мышеловку" и др., что обеспечивает смену двигательных действий и благотворно для развития двигательных способностей и ряда функциональных систем организма ребенка. Преодоление туристской полосы препятствий осуществляется бегом от одного этапа к другому, при этом реализуется хорошая моторная плотность урока. А использование подвижных игр туристической направленности не только повышает эмоциональный фон урока физической культуры, но и развиваете интерес к урокам физической культуры, приобщает учащихся к туризму.

К основным формам и методам туристической работы в школе можно отнести: туристические кружки и секции, слет-соревнование, туристические вечера, походы, викторины и др.

Чтобы добиться массовости в туристской работе необходимо создать туристский актив в школе, в который бы вошли как ученики, так и учителя.

В школе необходимо оформить туристский уголок, где ребята могут увидеть фотомонтажи с рассказом о проведенных в школе походах, получить советы по организации экскурсий и путешествий, узнать об очередных туристских мероприятиях.

Таким образом, туризм является одним из эффективных средств физического воспитания в школе и позволяет решать комплексно важнейшие задачи: оздоровительную - закаливание учащихся; образовательную – формирование новых знаний в области туристической подготовки, системы знаний о природе, экологии, истории, краеведению, развитие физических качеств; воспитательную - формирование волевых качеств.