**Туризм как средство формирования двигательной активности учащихся**

Проблемой состояния здоровья школьников в последнее время было заинтересовано большое количество ученых. Известен факт, что у учащихся увеличивается 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 [1].

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.

В походах и путешествиях у учащихся развиваются многие ценные физические качества человека: выносливость, сила, быстрота, ловкость, увеличивается работоспособность и т.д. [1].

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, которых начали активно обучать технике прохождения дистанции по спортивному туризму, ориентироваться на местности при помощи карты и компаса. На занятиях изучаются различные способы прохождения полосы препятствий, что способствуют развитию различных групп мышц, мелкой моторики и логического мышления.

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.

Одним из показателей успешной 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 основание 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 используемых источников***

1. Магомедов P.P. Структура подготовки специалистов по спортивно -оздоровительному туризму // Теория и практика физической культуры. 2013. - №7.

2. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. 2003. - №2 – С.53-56