

**Гречко Галина Александровна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**Аннотация:** в данной статье автор показывает, как влияет туризм на физическое воспитание детей. Основным средством физического воспитания, характерного для младших школьников, выступал физический труд, состоящий из физических упражнений, благодаря которым происходит всестороннее физическое развитие школьника и формированию определенных физических качеств детей. Представлены два комплекса упражнений из спортивного туризма, которые могут использоваться в физическом воспитании младших школьников.

**Ключевые слова:** туризм, разряд туриста, класс дистанций, физические упражнения, теоретические упражнения.

Одним из показателей здоровья является развитие выносливости, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и спортивный туризм. В решении проблемы всестороннего физического развития, физической подготовленности, и воспитания школьников, туризму не всегда отводится достойное место. Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. Свойства туризма значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения.

К середине 19 века в России создаются общественные туристические организации, которые занимаются краеведением, географией, а также организации любителей природы, спорта, науки. Создавались организации, как на общероссийском, так и на местном уровне. Их спонсировало и продвигало государство.

В начале 80 годов 19 в. в России было создано общество туристов – циклистов. Это было первое спортивное общество, которое объединяло любителей велосипедного туризма. Члены клуба совершали первые велопутешествия по России, а затем и за рубежом. Также в это время появляются и другие организации по спортивному туризму: «Альпийский клуб» в Тбилиси (1877), «Предприятие для общественных путешествий во все страны света» в Петербурге (1885), «Крымский горный клуб» в Одессе.

Туризм – это временные выезды (путешествия) граждан, с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания. Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности.

По видам передвижения выделяются: авто-мототуризм; велосипедный туризм; водный туризм – сплав по рекам в зависимости от категории река может быть горной; парусный и т. д. По возрастно-социальному признаку спортивный туризм разделяется на: детский туризм; юношеский туризм; взрослый туризм; семейный туризм; туризм для людей с ограниченными возможностями. В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма: путешествия (в том числе – одиночные путешествия); экстремальный туризм; туристское многоборье; туристское многоборье в закрытых помещениях на искусственном рельефе; короткие маршруты в классе спортивных походов. Отдельно хочется рассмотреть физические упражнения, которые являются основным средством физического воспитания в начальной школе. Комплекс физических упражнений из спортивного туризма, которые можно использовать в физическом воспитании:

- ориентирование на местности по топографической карте;
- лазание по скальной стенке (скалодром);

- подтягивание на перекладине;
- преодоление «Параллельной переправы»;
- преодоление «Навесной переправы»;
- преодоления «Маятника»;
- преодоления «Болота»;
- преодоление «Перил»;
- подъем по склону;
- спуск по склону;
- спуск с самонаведением;
- установление туристической палатки;
- растяжка мышц ног для преодоления препятствия «Бабочка» и многое другое.

С помощью их осуществляются всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков естественных движений, развитие основных физических качеств, преодоление различных страхов, становление незначительной самостоятельности, контроль эмоций, выработка силы воли и т. д.

Рассмотрим теоретические упражнения, которые являются немало важным средством физического воспитания в начальной школе.

Комплекс теоретических упражнений из спортивного туризма, которые можно использовать в физическом воспитании:

- вязание туристических узлов;
- изучение различных видов разведения костра, а также их установка;
- изучение топографических обозначений;
- изучение правил поведения в походах и правил безопасности;
- теоретическая последовательность установки туристической палатки и т. д.;
- изучение основ ориентирования на местности и многое другое.

С помощью данных упражнений осуществляются теоретическая подготовка юных туристов не только к походам, но и существование в бытовой среде. Тренируется внимание, а также скорость его переключения, дополнительное интеллектуальное развитие, формирование абстрактно-логических форм мыш-

ления и т. д. Таким образом, спортивный туризм – это показательное и результативное средство физического воспитания младших школьников, способствующее физическому, умственному

развитию, закаливанию и укреплению самочувствия школьников.

### ***Список литературы***

1. Курилова В.И. Туризм: учеб. пособие для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
2. Егоров А. В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Молодой ученый. – 2016. – №24. – С. 448–450.
3. Виноградов О.В. Спортивный туризм как модуль элективных курсов по физической культуре и спорту в вузах // Международный электронный научный журнал. – 2017. – №3.
4. Ганопольский В.И. О физиологических механизмах туристской деятельности: (к анализу физических нагрузок в туризме) // Научные проблемы туризма и отдыха. – М., 1990. – №7. – С. 52–60.
5. Киселева Ю.В. Характеристика туризма как средства физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/28/kharakteristika-turizma-kak-sredstva-fizicheskogo>