

«Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры»

Одним из массовых и доступных форм занятий, важным средством воспитания, формой активного отдыха и оздоровления является туризм.

Если оглянуться назад, то возникновение туризма на обширной территории нашей страны уходит корнями в древние времена и средневековье, его история неразрывно связана с освоением новых территорий путешественниками.

Что касается России, то только в середине XIX в. создаются общественные туристические организации, которые занимаются краеведением, географией, а также организацией любителей природы, спорта, науки. Эти общества занимаются пропагандой здорового образа жизни, активного отдыха и стремлению к познанию природы.

В XX в. продолжают развиваться уже существующие виды туризма и добавилось много новых видов. В довоенный период широкий размах получил туризм среди школьников. С 1 января 1940 года туризм включен в комплекс ГТО.

На данном этапе спортивный туризм подразделяется на несколько видов:

- пешеходный;
- лыжный;
- горный;
- водный;
- спелеотуризм (путешествия по пещерам);
- парусный;
- велосипедный,
- конный
- автотуризм;
- мотоциклетный;
- комбинированный (сочетает сразу несколько видов).

Наиболее распространенным форматом спортивного туризма являются спортивные походы.

Туризм можно охарактеризовать многими положительными свойствами:

- туристические маршруты выводят нас на свежий воздух, а как мы знаем, свежий воздух очень богат кислородом, что даёт способность быстро и эффективно снимать усталость.
- туристический поход - это движение, физическая нагрузка, которая самым благотворным образом воздействуют на организм человека, особенно подростка.

- многообразие красот родной природы заставляют забыть о будничных делах и заботах, раскрепощают нервную систему.
- также занятия туризмом являются профилактикой различных правонарушений. Решается проблема занятости детей, что позволяет им рационально использовать свое свободное время, сочетать досуг с образовательной деятельностью.
- ведь никто не будет спорить, что походы помогают воспитывать у учащихся любовь к Родине, патриотизм, гражданственность.
- туризм создает благоприятную среду для воспитания трудовых и волевых навыков. В походе турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку. Во время похода открываются такие стороны характера воспитанников, которые, невозможно познать в условиях обычной школьной жизни.
- туристические мероприятия и подготовка к ним помогают ребятам приобретать опыт общения с окружающими людьми, накапливать опыт формирования отношений друг с другом, проявлять свои лучшие качества, высокие нормы и ценности человеческого поведения: дружбу, взаимовыручку, щедрость, понимание, заботу о более слабых. Этот опыт человеческого взаимодействия обеспечивает детям психологическое здоровье.

- туризм учит «пробовать на вкус» природу. Непосредственное общение с природой учит детей бережному отношению к ней, способствует экологическому воспитанию.

- занятия туризмом укрепляют здоровье, тренируют организм, закаляют характер, вырабатывают такие черты как выносливость, силу, ловкость, воспитывают волевые качества. Это и романтика, и приключения.

Интересный парадокс: по статистическим данным, находясь в походе, человек рискует в десятки раз меньше, чем оставаясь дома. Это объясняется не отсутствием опасности, а готовностью и умением ее преодолевать.

Туризм все больше завоевывает своё место в образовательной системе школьных организаций. Становится больше разнообразных форм туристических практик в процессе школьного обучения. Так во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» с 4 (12-13 лет)-15 (55-59 лет) ступени одним из видов по выбору является «Туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5-10 км». В методических рекомендациях по организации и выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО, написано, что туристский поход проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута и проверки 7 туристских навыков, таких как

подготовка личного и общественного снаряжения, умение выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер; передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам; оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах; владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего и многое другое.

С 2023 года в программу Президентских спортивных игр как обязательный вид были включены следующие дисциплины: спортивное ориентирование, спортивный туризм. Здесь также проверяются туристические навыки в спортивном ориентировании «кросс-выбор», в спортивном туризме дистанция «пешеходная» 2 класса где нужно показать слаженную работу при прохождении параллельных перил, навесной переправы, переправы по бревну, спуск по перилам, вертикальный маятник. Одно из последних изменений - Минпросвещения России выпустило приказ с поправками в федеральные образовательные программы общего образования. Документ был опубликован 12 апреля (Приказ

Минпросвещения России от 19 марта 2024 г. № 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования")¹, где прописано (дословно) - расширение количества модулей по отдельным видам спорта в программе учебного предмета "Физическая культура", например, за счет включения модулей "Гольф", "Скалолазание", "Хоккей на траве" и т. п.);

Любовь обучающихся нашей гимназии к туристическим походам началась со школьного туристического слета, который проводился 1 раз в год осенью. Ребята с удовольствием проводили время на природе, при этом получали не только определённые туристические навыки, но и навыки оказания доврачебной медицинской помощи, навыки действия в нестандартных ситуациях.

В последнее время интерес к туристическим походам у обучающихся гимназии растёт, появляется все больше желания путешествовать по бескрайним просторам родного края. Радует, что туристические вылазки вызывают все больший интерес не только у ребят, но и у преподавателей гимназии и родителей.

Наше убеждение, что наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма, при которых используются активные средства передвижения, правильное. Туристические походы колоссально влияют на организм детей и подростков.

Большим успехом пользуются у нас в гимназии туры выходного дня, это походы на Сосновский грот, Катунские утёсы, посещение посёлка Теба с его замечательным музеем Виктора Харина.

Нельзя не похвалиться, длительными спортивными туристическими походами на Поднебесные Зубья. Это туристическое мероприятие с уверенностью для гимназии можно назвать традиционным, т.к. история покорения этих вершин начинается с 2013 года. Туристические маршруты специально разрабатываются таким образом, чтобы обучающиеся смогли посетить как можно больше интересных и красивых мест. Нам покорился пик Дураков (Поднебесный), мы побывали на вершинах Воинской славы, посетили месторождение талька, собирали бадан на мегалитах.

На базе нашей гимназии под руководством нашего выпускника, а на данный момент уже педагога-инструктора ДТ «Крупской» Асташкина Н.А. проводится туристический кружок,

в который ходят ребята, влюблённые в активную, спортивную, туристическую жизнь.

Ведь ни для кого не секрет, что многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на общее физическое развитие школьников. И только реальный поход в настоящих природных условиях может дать тот ожидаемый результат, ради которого человек вступает на туристскую тропу.

Летопись туризма оставила нам имена энтузиастов, совершивших поистине марафонские переходы по неизведанным маршрутам, имена первопроходцев и отважных спортсменов, участвовавших в пеше-лыжных, велосипедных, конных путешествиях, кругосветных странствиях, в байдарочных, шлюпочных и парусных походах. Сейчас мы с вами проведём викторину на знание знаменитых путешественников-исследователей.

Федор Конюхов

Знаменитый российский путешественник. Он трижды побывал на Северном и один раз на Южном полюсе и поднялся на вершины самых высоких гор во всех частях света, включая Эверест. В XXI веке Федор Конюхов пересек Тихий океан на весельной лодке за 5 месяцев и 7 дней, а Атлантический — за 46 дней. В 2005 году в одиночку совершил четвертую кругосветку по воде, обогнув

планету на яхте, в 2016 году он за 11 дней облетел Землю на воздушном шаре, установив рекорды дальности и скорости такого перелета.

Владимир Несин

Российский путешественник, который обошел полмира пешком, проделав значительную часть пути босиком. Путешествовать бывший учитель физкультуры и тренер по самбо начал в 1995 году и продолжает по сей день. Отважный пешеход побывал в 150 странах мира и 12 раз пересек экватор пешком. Однажды Несин всего за день прошел по бездорожью рекордные 54 километра.

Владислав Кетов

Владислав Кетов совершил путешествие на велосипеде вдоль береговой линии Европы, Азии, Африки, Северной и Южной Америки. За 21 год и 21 день он преодолел свыше 169 тыс. километров и побывал в 196 странах.

По словам путешественника, если настроиться на общий ритм с природой, подобрать подходящее туристическое снаряжение и оборудование, то многих рисков можно избежать.

Иногда ему приходилось ехать по заминированным дорогам, а на Дальнем Востоке, чтобы не сбиться с пути, Кетов двигался по следам тигра.

Юрий Сенкевич

Первой была двенадцатая экспедиция к Антарктиде, затем – плавание с Туром Хейердалом на лодке из папируса под названием «Ра», и не куда-нибудь, а в трансатлантический переход

Потом было ещё несколько плаваний, восхождение на Эверест, подготовка к походу на Северный Полюс. Ведущий программы Клуб кинопутешественников.

