# **Семендяев Артем Алексеевич,**

педагог дополнительного образования, МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»

город Старый Оскол, Белгородская область

**ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ, КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Спортивный туризм имеет целевую функцию - спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплек­са знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности [4]. В пешеходном туризме, как и в других видах спортивного туризма, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Пешеходные походы являются основным средством повышения спортивного мастерства, совершенствования всего комплек­са знаний, умений и навыков, а также основным средством оздоровления.

Туризм решает ряд основных задач, к которым относятся: воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные. Все задачи туризма относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся [2]. 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. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных 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. Периодическое переключение на туризм людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом или плаванием, позволяет ликвидировать нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента. Во-первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. Во-вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике. В-третьих, туристские походы регламентируются Единой всесоюзной спортивной классификацией, что, в свою очередь, требует соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме[5].

Частные задачи в туризме связаны со специальной подготовкой к тому или иному походу в зависимости от его назначения. Например, походы по местам революционной, боевой и трудовой славы требуют особой подготовительной работы по выбору маршрута, насыщенного историческими памятниками и мемориалами. В данном случае она требует изучения многих литературных источников для получения информации об исторических событиях, происходящих в районе предполагаемого похода. На маршруте эта информация должна быть дополнена в результате направленной поисковой работы участников. Поиск архивных документов после похода во многом способствует созданию более целостных представлений о значимости тех или иных исторических событий. Таким образом, походы по местам революционной, боевой и трудовой славы направлены на военно-патриотическое воспитание молодежи [1]. Учебные туристские походы требуют соответствующих условий для проведения учебных занятий по технике и тактике туризма, выбору места и устройству биваков, приготовлению пищи, т. е. решают задачу формирования таких умений и навыков у участников, которые в будущем помогут им самостоятельно организовать и провести туристские мероприятия.

К средствамтуризма относятся: прогул­ки, экскурсии, походы и путешествия, турист­ские слеты и соревнования, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские экспедиции, туристское краеведение и т.п. [5].

Туризм служит важным средством гармонического развития личности, укрепления здоровья, воспитания современного человека активным участником общественной жизни. Он призван охранять и укреплять здоровье людей, обеспечивать содержательный досуг населения страны. Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств. Кроме того, туризм предполагает участие занимающихся им в разнообразных общественно полезных делах [3].

В историческом плане туризм развивался как объективное социальное явление, удовлетворяющее потребности человека в воспитании, познании, общении, отдыхе. Поэтому туризм целесообразно определять как особый вид деятельности в услови­ях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей сре­ды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристс­ких целей: оздоровительных, спортив­ных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профес­сионально-деловых и т.п. [2].

Список литературы

1. Алфимов Н.Н. Туризм и здоровое общество / Н.Н. Алфимов, В.Г. Стрелец, В.В. Белоусов. – М.: Знание, 2012г. -48с.
2. Королев, А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма/А.Ю. Королев // Географический вестник. - 2010. - №2. - С. 1-9.
3. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный цент детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2009г. – 392с.
4. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2008. -200 с.
5. Путрик, Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции/Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. - 2010. - №311. - С. 96-101.