

Презентация учителя физической культуры
МОУ СОШ №2 имени И.И.Тарасенко
ст-цы Выселки
А.Н.Максименко

**Туризм - одно из направлений
формирования здорового образа
жизни**





Пока умные обходят горы, другие их просто-напросто сворачивают.

Г. Молодцов

Цель работы заключается в следующем:

- дать определение понятию «Туризм»;
- дать характеристику туризму как средству формирования здорового образа жизни





Задачи работы:

- изучить влияние занятия туризмом на общий уровень физических способностей учащихся;
- определить основные качества, способствующие формированию здорового образа жизни;
- выявление и развитие у детей способностей и интереса к активному туризму.



- Туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности
- Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков.



В широком смысле туризм-это временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника.



Активный туризм – одно из самых перспективных направлений формирования здорового образа жизни детей, краеведения, повышения уровня спортивной подготовки учащихся. Не случайно за последние несколько лет на качественно новый уровень выходят государственные проекты и программы развития туризма.





Рекреационный туризм

Спортивный туризм			Экстремальный туризм		
Автотуризм	Мототуризм	Велосипедный туризм	Горный туризм	Дайвинг	Индустриальный туризм
Водный туризм	Парусный туризм	Конный туризм	Диггерство	Спелеотуризм	
Лыжный туризм	Пешеходный туризм	Комбинированный туризм			

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Мало сказать, полезен - он необходим каждой развивающейся личности. Независимо от подхода к туризму администрации и учителей, в школе всегда есть некоторое количество детей, которые в потенциале имеют особый, повышенный интерес к туризму, и для которых он при определенных условиях может стать деятельным увлечением, способным заполнить большую часть их досугового времени.





У школьников и у учителей отношение к туризму различное, но не противоречит одно другому. Для детей туризм - способ активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтикой необыкновенного образа жизни. А для учителей он - средство, способ лучше, глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие.

Многообразие форм туризма

Туристская работа очень многообразна по формам: походы в разных видах туризма (пешие, лыжные, велосипедные и т.д.), разной продолжительности, разных степеней и категорий сложности, местные и дальние, пешие и транспортные экскурсии, занятия в кружках, секциях, клубах, туристские слеты, сборы, разные виды туристских соревнований, семинары, конкурсы, конференции, выставки, праздники (вечера), турлагеря, музеи...





Физическая подготовка туриста

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

- 1) Общую физическую подготовленность;
- 2) Специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;
- 3) Закаливание организма - его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т. п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующее на это отстающее качество.



Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной.

Неотъемлемая часть подготовки туриста - соблюдение режима, без чего немислим успех.

Основные требования к режиму - умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность.





В зависимости от условий работы конкретная профессиональная деятельность влияет на организм человека, в равной мере и отдельные виды спорта развивают присущие только ему физические и психологические качества: бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, спортивная ходьба, гребля - выносливость; бег на спринтерские дистанции, метания, прыжки, тяжелая атлетика - силовые качества; спортивная гимнастика, прыжки в воду, акробатика, фигурное катание на коньках, спортивные игры - ловкость, координацию движений: внимание, инициативу, решительность.

Туризм имеет большие возможности для развития у занимающихся таких важных качеств, как наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность. В туристских походах человек учится ориентироваться на местности, организм хорошо приспосабливается к частой смене двигательной деятельности. Поскольку туризм способствует воспитанию разносторонних двигательных, волевых и психологических качеств, занятия им могут быть рекомендованы лицам всех известных профессий с конкретной детализацией нагрузки и вида туризма (пешеходный, гребной, водный и т. д.) в зависимости от возраста, состояния здоровья и склонности занимающихся.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!