**Роль педагогов в формировании и воспитании здорового образа жизни детей и молодёжи под средством туризма**

Одной из важнейших видов деятельности в сфере физической культуры и спорта занимает спортивный туризм - как вид отдыха для каждого ребенка. Мало сказать, полезен - он необходим каждой развивающейся личности. И в этом помогаем мы педагоги.

Туризм по природе своей невозможен без элементов познания края.

В непосредственном контакте с природой, совместно преодолевая небольшие, но трудности, происходит физическая и духовная закалка ребят. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива.

В любую погоду, находясь среди природы, постигая какие-то ее тайны, у детей развивается   чувство ответственности за ее состояние, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы, возникает потребность быть активным ее защитником.

Самым привлекательным видом деятельности для детей и молодёжи являются походы

В походах руководитель стремится привить ребятам если не любовь, то уважение к своей стране. Район, где проходит поход, предварительно изучая как менялся климат, когда и какие появлялись здесь растения и животные, как происходила их эволюция. Как и благодаря чему сформировался современный рельеф, животный и растительный мир.

В целом туризм дает детям:

1) радостные переживания (эмоциональность);  
2) любопытную, полезную информацию (познавательность);  
3) укрепление здоровья;  
4) физическое развитие;  
5) яркие впечатления (восприятие);  
6) разного рода полезные умения, навыки.

Туризм, как никакой другой вид деятельности, приобщает занимающихся к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир.

Одним из важнейших методовв туризме является психологическая подготовка. В условиях подготовки команды (группы) к туристским походам особое значение придается психологической готовности участников. Туристская группа, длительное время, находясь на маршруте, решает все задачи жизнеобеспечения самостоятельно. Туристов важно заранее приучать к трудностям, которые могут встретиться в походе (сложные метеорологические условия, естественные препятствия, тяжесть рюкзака), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, создавать психологическую устойчивость коллектива при неблагоприятных условиях. Значительный эффект достигается при совместных тренировках участников группы, в походах выходного дня, при участии в соревнованиях по видам туризма. В создании хорошего психологического микроклимата в команде многое зависит от ее руководителя (тренера). На маршруте его решения становятся законом для участников, а их правильность и своевременность - залогом успешного и безаварийного прохождения маршрута.

Личность тренера оказывает огромное влияние на воспитательный процесс. Наиболее важные положительные качества тренера: эмоциональная стабильность; целеустремленность в работе; оптимистическая реакция на трудности; последовательность в применении психологического стимулирования (подбадривание, похвала должны использоваться чаще, чем укор и возмущение). Способность постоянно поддерживать высокое моральное состояние группы на маршруте и на тренировке; интеллигентность; способность настроить туристов на реализацию своих замыслов; умение не ронять авторитет, ни при каких обстоятельствах; способность оказать помощь любой туристской группе, попавшей в аварийную ситуацию.

Постоянное одергивание, грубый окрик, чрезмерное фиксирование внимания туриста на его недостатках, опасностях предстоящей деятельности, поддразнивание ведут к неуверенности, а через нее - к тревожности, нерешительности, боязни, потере инициативности. На тренере команды лежит ответственность за создание нравственного климата в коллективе.

В тренировочных и походных условиях воспитываются волевые качества: смелость, терпеливость, настойчивость ставшие чертами личности туриста, и определяет в комплексе важнейшее свойство "спортивного характера" - волю к победе на соревнованиях или к прохождению запланированного туристского маршрута

Развивать волевые усилия у занимающихся туризмом следует постоянно. Для этого надо: постепенно повышать степень трудности тренировочных занятий; в ситуациях, моделирующих поход или соревнования по технике туризма, вызывать быстрые и энергичные волевые напряжения путем повышения интенсивности упражнений; создавать уверенность в выполнении любых заданий;

Привлечение воспитанников в туризм тесно связано с овладением знаниями по краеведению, природоведению, картографии, истории, а также с поисково-исследовательской работой с целью сбора материалов для музея.

Таким образом, ориентация и отбор в туризме, как результат осуществления различных форм пропаганды и агитации, а также просвещения молодежи, связаны с решением следующих задач:

- формирование сознательного отношения к занятиям туризмом, предполагающего создание правильных представлений о значимости его как средства воспитания, о формах и методах туристской работы как непременной составной части в деятельности коллективов физической культуры, о необходимости самостоятельного овладения туристскими умениями и навыками, о важности ведения в походах разнообразных общественно полезных мероприятий;

- создание устойчивых по составу туристских секций, участники которых способны организовать и провести категорийные походы, участвовать в различных туристских соревнованиях.

Привлечение воспитанников в туризм тесно связано с овладением знаниями по краеведению, природоведению, картографии, истории, а также с поисково-исследовательской работой с целью сбора материалов для музея.

Один из важных разделов работы по вовлечению ребят в туризм -разъяснение и пропаганда туризма на занятиях, в стенной печати, на туристских вечерах. Главное условие повышения заинтересованности воспитанников туризмом - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу в туризме.

Роль педагога в ориентации воспитанника заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные особенности ребят, последовательно раскрывать перед ними все новые формы и методы туристской работы, поддерживать творчество и инициативу.

В целом на этапе ознакомления с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы воспитанники усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами системы физического воспитания

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Особенно ценны в этом отношении спортивные и подвижные игры.

Подготовил: С.Ю.Павленко, педагог дополнительного образования