

**Реализация проекта «Тропа Мужества.  
Развитие спортивной мотивации в рамках корпоративной культуры»**

Пешеходный туризм является важной составляющей оздоровительных занятий массовой физической культурой. Туризм обладает высокой оздоровительной способностью. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Например, пешие походы, способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению иммунитета и укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности.

Влияния пеших походов на организм детей и подростков отражается в увеличении ударного объема крови, увеличении мощности вдоха, выдоха, улучшение силовых показателей. Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на общее физическое развитие школьников.

Целью деятельности по организации пеших маршрутов является укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Для этого необходимо организовывать туристические кружки, клубы и секции, проводить соревнования, обучающие мероприятия, походы выходного дня с трудовыми коллективами. Участники при этом получают не только определённые туристические навыки, но и навыки оказания доврачебной помощи, навыки действия в нестандартных ситуациях, нахождению в природной среде.

Таким образом, разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство оздоровительной массовой физической культуры.