(cc) BY

Затряскин Виталий Викторович
учитель
МБОУ «Выездновская СШ»
рп Выездное, Нижегородская область

СОДЕРЖАТЕЛЬНО-ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО

Аннотация*: в статье представлено содержательно-организационное обеспечение туристской подготовки обучающихся к выполнению испытаний ВФСК ГТО.*

Ключевые слова*: туристская подготовка, ГТО.*

В целях создания эффективной системы физического воспитания Указом Президента РФ №172 от 24.03.2014 г. возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Во исполнение Указа принят также Поэтапный план внедрения ВФСК ГТО (утв. Распоряжением Правительства РФ №1165-р от 30.06.2014 г.), второй этап которого предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения.

С 2016 года у школьников начали принимать нормативы ГТО. Нормативы разделяются на категории, отвечающие различной степени подготовки детей. Кроме того, в зависимости от возраста учащихся, нормы делятся на различные ступени. Для школьников предусмотрено 5 ступеней. Туристская подготовка в рамках комплекса ГТО впервые появляется в качестве испытания по выбору с третьей ступени (11–12 лет) – для обучающихся 5–6 классов.

Отличием этой ступени от двух предыдущих является то, что здесь внимание начинают уделять не только трудовой, но и оборонной активности школьников. Поэтому в список тестов, кроме туристических походов, включают метание мяча, стрельбу, которые также позволяют развивать и наращивать интенсивность двигательного режима, его продолжительность и выносливость.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Туристский поход – тест по выбору. Он не предусматривает деления на юношей и девушек. Для возраста 11–12 лет (5–6 класс) испытанием является поход на 5 км с проверкой туристских навыков, 13–17 лет – на 10 км.

Для сдачи теста ГТО на туристский поход участник должен овладеть следующими навыками:

– уметь ориентироваться на незнакомой местности;

– правильно укладывать рюкзак;

– разжигать костер;

– устанавливать палатку;

– преодолевать препятствия.

Ориентирование на местности заключается в умении определить свое местоположение по карте, компасу, положению Солнца и звезд и другими методами, находясь на открытой местности или в лесу.

Препятствиями, которые нужно уметь преодолевать, являются глубокие овраги, водные преграды, перевалы через горные образования, болота. Важно уметь сохранять равновесие, преодолевая водную преграду на бревне, использовать страховочные веревки. С этой целью в процесс тренировки перед походом включается преодоление полос препятствий различной сложности.

Большое значение среди навыков туристов придается умению оказания первой медицинской помощи при получении участником похода травмы, ожога, обморожения, или повреждения здоровья и транспортировки пострадавшего в безопасное место на самодельных носилках.

На привале турист сталкивается с необходимостью разжечь костер в дождливую погоду, установить палатку, приготовить пищу в полевых условиях, загасить огонь, покидая место отдыха, соблюдая правила пожарной безопасности. Палатка должна быть легкой, водонепроницаемой и прочной, собрана без складок, надежно укреплена.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Тестирование совместно проводят представитель тестовой комиссии ГТО и профессиональный арбитр по соревнованию туристов. Тесты обычно сдает смешанная мужская и женская команда из нескольких человек, что дает возможность проверить взаимодействие всех членов команды.

Проверка туристских навыков ГТО включает: кросс на дистанцию до 0,5 км, подъем по склону длиной до 30 м, преодоление водной преграды или оврага по переброшенному бревну, транспортирование пострадавшего члена команды, разжигание костра в неблагоприятных условиях, установку палатки, завязывание узлов веревки и финишный кросс до 200 м.

По индивидуальным результатам каждого члена команды принимается решение о сдаче им теста на соответствующий его результатам значок ГТО.

Для успешного прохождения школьниками туристского похода в рамках комплекса ГТО необходима серьёзная подготовка: общетуристская (теоретическая), специальная, физическая, психологическая.

Общетуристская подготовка – это процесс формирования знаний по дисциплинам, необходимым в туристской деятельности. Сюда отнесем образование в области экологии и охраны окружающей среды, географии, истории, культуры родного края и иных районов проведения походов.

Специальная подготовка подразумевает, с одной стороны, формирование у юных туристов системы специальных знаний. К категории специальных можно отнести, например, знания методики организации и проведения походов; знания технических приемов и средств преодоления естественных препятствий маршрута, и т. д. С другой стороны специальная подготовка направлена на формирование комплекса практических умений и навыков в разных областях туристской деятельности: преодоление препятствий, особенности передвижения в различных условиях и пр.

Формирование специальных туристских знаний, умений и навыков происходит со значительным акцентом на вид туризма по способам передвижения. Например, техника организации страховки, способ преодоления и сам характер

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

естественных препятствий весьма специфичны в отношении пешеходного, лыжного, велотуризма.

Физическая подготовка туриста должна обеспечить:

– его общую физическую подготовленность;

– его специальную физическую подготовленность (в зависимости от вида похода и специфики преодолеваемого маршрута);

– закаливание организма, его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, воздействии иных неблагоприятных факторов среды.

В процессе тренировок на общую физическую подготовку развивают необходимые для занятия активным туризмом физические качества: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движений, ловкость. При этом развитие общей выносливости имеет в туризме первостепенное значение.

Психологическая подготовка включает в себя формирование знаний по основам психологии туриста и воспитанию личностных психических качеств (воспитание смелости, целеустремленности, решительности, терпения и выдержки, душевной чуткости и коллективизма). Кроме того, необходимыми компонентами такой подготовки являются формирование знаний по психологии малых групп, умений по созданию нужного психологического микроклимата и т. д.

Отчетным документом о совершении туристского похода является маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца; протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода.

Таким образом, туристский поход является интересной и эффективной формой представления школьниками своих навыков ВФСК ГТО, позволяет совершенствовать как общую физическую подготовленность, так специальные умения по ориентированию на местности, выживанию в экстремальных условиях.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Туристская подготовка к сдаче норм ГТО обучающихся МБОУ Выездновская СШ Арзамасского района ведётся в рамках урочной деятельности и на занятиях кружка «Юный турист». В рабочих программах по физической культуре 5–9 классов в вариативной части предусмотрены часы на занятия туризмом. Рассматриваются вопросы истории туризма, географические и исторические особенности родного края, отрабатываются основные навыки преодоления различных препятствий, правила разбивки лагеря, разведения костров и пр. Ребята обучаются укладывать рюкзак, работать с топографической картой, ориентироваться на местности, узнают, как правильно оказать первую помощь пострадавшему и т. д.

На более серьёзном уровне эти и многие другие вопросы рассматриваются на кружковых занятиях. Например, отрабатываются различные способы переправ через овраги, водные преграды, болота. Дети учатся преодолевать подъёмы и спуски, отрабатывают навыки страховки и самостраховки. Несколько раз в год туристская группа школьников отправляется в походы (пешие, вело), чтобы применить на практике свои знания, умения и исследовать родной край. Юные туристы Выездновской школы уже побывали во многих местах Нижегородской области и за её пределами: Морозовские пруды, Тумановские и Мухтоловские озёра, озеро Святое в Навашинском районе, Макарьев монастырь на Волге, Пустынский заказник, Муром, Суздаль, Владимир… Регулярно ученики Выездновской СШ становятся победителями и призёрами районных и областных соревнований по туризму и спортивному ориентированию.

Всё это, безусловно, помогает детям подготовиться к успешной сдаче норм ГТО не только в рамках испытания-похода, но и позволяет успешно сдавать другие виды тестов.

Список литературы

1. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник. – М.: ФиС, 1987.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Жуйков В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». – Белгород: БелГУ, 2006.

3. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)