

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ» ПРОТЯЖЁННОСТЬЮ НЕ МЕНЕЕ 5 КМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Л.В. Мельникова, Д.А. Мельников, Н.Ю. Ожгибесова, А.К. Андреев

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский, Россия
Для связи с авторами: E-mail: lyubov.orient0203@mail.ru

Аннотация:

Введение. Занятия физической культурой должны быть разнообразными по содержанию и форме для каждого человека. Во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) достойное место отводится спортивно-оздоровительному туризму, где с III по IX ступени возможно участие в испытании «Туристский поход с проверкой туристских навыков» протяжённостью от 5 до 15 км с учетом возрастных категорий.

Цель – разработать и обосновать условия проведения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протяжённостью не менее 5 км для школьников 11-12 лет.

Методы исследования. Были проанализированы научно-методическая литература, Интернет-источники и правительственные законопроекты. Умения и навыки участников оценивались экспертами. Исследование, в котором приняли участие 90 школьников 11-12 лет, проводилось на базе общеобразовательной школы.

Результаты. В результате исследования были разработаны условия проведения испытания, где показаны пошаговые действия для участников и организаторов мероприятия. Разработан безопасный туристский маршрут протяжённостью 5,3 км с проверкой экспертами знаний, умений и навыков школьников. Разработан маршрутный лист с учётом данных об участниках, туристских этапах и оценке экспертов для проведения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протяжённостью 5,3 км для школьников 11-12 лет.

Заключение. Выбрано и обосновано направление «туристский поход» как форма физкультурно-спортивной деятельности, которая рекомендуется преподавателям физической культуры, учителям истории, географии, литературы, биологии, ОБЖ и классным руководителям.

Ключевые слова: туристский поход, испытания, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), проверка туристских умений и навыков.

TEST CONDITIONS FOR «TOURIST HIKE WITH TOURIST SKILLS TESTING» WITH MINIMUM LENGTH OF 5 KM FOR SCHOOLCHILDREN AGED 11-12 YEARS

L. V. Melnikova, D. A. Melnikov, N. Y. Ozhgibesova, A. K. Andreev

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Tchaikovsky State Institute of Physical Culture», Tchaikovsky, Russia

Abstract:

Introduction. Physical exercises should have contextual diversity for everyone. «Ready for Labor and Defense» (GTO) fitness promotion program accords a uniquely special place to sport and recreational tourism, where III - IX stages include «Tourist hike with tourist skills testing» with 5 - 15 km length in accordance with age categories.

The purpose is to develop and justify the test conditions for «Tourist hike with tourist skills testing» with minimum 5 km length for schoolchildren aged 11-12 years within the «Ready for Labor and Defense» (GTO) fitness promotion program.

Research methods. Scientific and methodical literature, Internet resources and governmental legislative documents were analyzed. Skills of participants were assessed by experts. The study was carried out on the basis of a comprehensive school, and it covered 90 schoolchildren aged 11-12.

Results. The study resulted in the development of test conditions containing step-by-step actions for the

participants and event holders. We elaborated a safe tourist 5.3 km length route supported by testing of schoolchildren knowledge and skills. We developed the travelers itinerary considering data on participants, the tourist benchmarks and the expert assessment for «Tourist hike with tourist skills testing» within the «Ready for Labor and Defense» (GTO) fitness promotion program with a length of 5.3 km for schoolchildren aged 11-12 years.

Conclusion. The «tourist hike» activity was selected and justified as a form of physical culture and sport activity recommended for educators of physical culture, history, geography, literature, biology, health classes and tutors.

Keywords: tourist hike, tests, «Ready for Labor and Defense» (GTO) fitness promotion program, tourist skills testing.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт способствуют воспитанию физических, эстетических и нравственных качеств личности, организации общественно полезной деятельности, досуга, профилактике заболеваний [1]. Физкультурно-спортивная деятельность стала значимым элементом первичного становления личности, составной частью воспитания подрастающего поколения. Занятия доступными для каждого человека видами физических упражнений должны различаться большим разнообразием содержания и форм. Ведение здорового образа жизни должно стать неотъемлемой частью жизни современного человека [1,2].

С введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) большое внимание уделяется спортивно-оздоровительному туризму. С III по IX ступени предлагается пройти «Туристский поход с проверкой туристских навыков» протяжённостью 5, 10, 15 км с учётом возрастной категории [3,4].

По мнению специалистов, спортивно-оздоровительный туризм – массовый вид спорта, так как его формы подразумевают вовлечение различных слоёв населения, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовленности; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе [2,4]. Туристский поход – форма организации туристской деятельности, предусматривающая преодоление достаточно высоких физических нагрузок, связанных с продолжительными передвижениями по маршруту; овладение специальными прикладными умениями и навыками. Поход является эффективной фор-

мой педагогической деятельности, которая не только направлена на формирование здорового образа жизни, но и позволяет в комплексе решать вопросы образования, воспитания, профессиональной ориентации, социальной адаптации, прививать навыки безопасного поведения в естественных условиях [4,5].

Туристский поход и различные формы спортивного ориентирования как формы физкультурно-спортивной деятельности рекомендуются преподавателям физической культуры, учителям истории, географии, литературы, биологии, ОБЖ и классным руководителям. При организации и проведении туристского похода проводящая организация выдаёт на группу маршрутный лист [5].

В ходе исследования нами выявлены следующие противоречия:

- между потребностью школьников в активном участии в туристско-спортивных мероприятиях и недостаточным их количеством;
- между повышенным интересом школьников к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом и недостаточной разработанностью туристских маршрутов протяжённостью не менее 5 км;
- между желанием принять участие в туристском походе и недостаточным количеством картографического материала, туристских навыков, информированностью.

С учётом создавшихся противоречий была обозначена проблема исследования: какими должны быть условия проведения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III ступени?

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Целью исследования является разработка и обоснование условий проведения испытания «Туристский

поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протяжённостью не менее 5 км для школьников 11-12 лет.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во время исследования были проанализированы научно-методическая литература и Интернет-источники, в том числе правительственные законопроекты. Умения и навыки участников оценивались экспертами.

В ходе исследования был разработан маршрут для проверки туристских навыков протяжённостью 5,3 км в лесопарковой зоне города. В исследовании приняли участие 90 школьников 11-12 лет общеобразовательной школы. На туристском маршруте оборудовали 7 этапов для проверки знаний, умений и навыков: разбивка бивака, преодоление естественных препятствий, оказание первой помощи, знания по топографии, вязка узлов, тесты для проверки техники безопасности, навыки ориентирования на местности.

Проведение испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступени протяжённостью 5,3 км для школьников 11-12 лет предполагало следующие условия:

1. К выполнению норматива допускались участники, зарегистрированные на официальном сайте и получившие идентификационный номер участника тестирования. Все участники имели медицинский допуск к тестированию и письменное согласие на обработку персональных данных.
2. Организаторы мероприятия создали безопасные условия проведения испытания на туристском маршруте (наличие линейных ориентиров, качественная карта и т.д.).
3. Данное мероприятие было обеспечено квалифицированными специалистами.
4. Туристские этапы обеспечены и оборудованы качественным туристским снаряжением, инвентарем и картографическим материалом.
5. Заблаговременно была организована

просветительско-воспитательная работа в средствах массовой информации, направленная на экологическое воспитание, формирование ценностей физического здоровья и здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Организаторами было уделено внимание безопасности прохождения маршрута: наличие линейных ориентиров, слабопересечённая местность, отсутствие свалок, автостреды, глубоких оврагов и т.д. Обозначены чёткие границы полигона, которые необходимы школьникам при ориентировании на местности во время прохождения маршрута. Это позволило организаторам мероприятия повысить безопасность участников в туристском походе.

Маршрут нанесён на шестицветную спортивную карту. Место старта обозначено условным знаком – красным треугольником, финиш – двумя кружками. На карте ярко-красным цветом нанесена дистанция с семью туристскими этапами. Весь маршрут расположен на слабопересечённой местности с ярко выраженными границами полигона. Школьники проходили маршрут группой по 4-6 человек без сопровождения взрослого. Каждый школьник имел карту и компас. Форма одежды – спортивная, удобная, соответствующая погодным условиям.

Место старта расположено на открытой местности и оборудовано стартовым коридором. Туристский маршрут начинался с предстартовой проверки: знаний границ полигона, аварийного азимута, номеров телефонов организатора соревнований, службы спасения; наличия маршрутных документов (спортивной карты, маршрутного листа); формы одежды на соответствие погодным условиям.

Командную работу, проверку туристских знаний, умений и навыков на маршруте оценивали эксперты, специалисты спортивно-оздоровительного туризма (таблица 1).

Весь туристский маршрут на местности проходил в заданном направлении по спортивной карте. Эксперты на этапах оценивали

действия команды и заносили результаты в маршрутный лист. На этапах находилось необходимое туристское снаряжение: туристские веревки (не менее 20 м, диаметром не менее 10 мм); перчатки; альпенштоки; жерди (не менее 2,5 м); бревно (не менее 3 м), аптечка, тесты, палатка, котелок, спички (таблица 2).

Если группа или один из участников отказывается выполнить требования или условия хотя бы одного из туристских этапов, то вся команда (группа) школьников не получает зачёт в испытании.

Из таблицы 3 видно, что разработанный нами маршрутный лист для однодневного туристского похода для оценки знаний, умений и навыков у школьников в рамках ВФСК «ГТО» содержит название туристских этапов, уровни экспертной оценки, подпись судьи-эксперта этапа, примечание. Маршрутный лист содержит данные о составе группы (участников),

дату прохождения, протяженность, название образовательного учреждения.

Маршрутный лист для участников туристского похода необходим для того, чтобы двигаться по маршруту в заданном направлении согласно расписанным этапам. Баллы подсчитываются после прохождения испытания и подаются в спортивный комитет для утверждения знака, а также в образовательные учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанные условия проведения испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» протяженностью 5,3 км Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступени для школьников 11-12 лет могут быть использованы специалистами физической культуры и спорта, педагогами дополнительного образования, тренерами, учителями физической культуры, родителями.

Таблица 1 – Уровни экспертной оценки для проверки знаний, умений и навыков

«2»	«3»	«4»	«5»
Задания выполнены со значительными ошибками	Задания выполнены с грубыми ошибками	Задания выполнены с незначительными ошибками	Задания выполнены без ошибок

Таблица 2 – Этапы испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступени для школьников 11-12 лет

Этапы испытания	Содержание туристских этапов
Преодоление естественных препятствий	- подъем по естественному склону по судейским перилам; - спуск по естественному склону по судейским перилам; - преодоление заболоченного участка по жердям; - подъем по склону с альпенштоком; - переправа через овраг по бревну с перилами
Навыки ориентирования на местности	Туристский поход с проверкой туристских навыков, протяженностью 5,3 км, с отметками на этапах, проходил в заданном направлении
Оказание первой помощи	- наложение жгута условно пострадавшему; - рассказ о порядке оказания первой помощи при порезах и ушибах; - наложение повязки; - транспортировка условно пострадавшего
Тесты для проверки знаний техники безопасности	- пользование туристским снаряжением; - правила поведения на туристском маршруте; - правила поведения на биваке; - техника безопасности при пользовании колюще-режущими предметами; - действия участников при потере ориентировки на маршруте
Вязка узлов	- для крепления верёвки к опоре; - для связывания верёвок одинакового диаметра; - для самостраховки; - для связывания верёвок разного диаметра
Разбивка бивака	- установить палатку; - разжечь костёр; - рассказать и показать типы костров; - вскипятить воду
Знания по топографии	- назвать топографические знаки (по карточкам); - взять азимут на предмет; - определить стороны горизонта

Таблица 3 – Маршрутный лист однодневного туристского похода для оценки знаний, умений и навыков у школьников в рамках ВФСК «ГТО»

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № _____

Туристский поход с проверкой туристских навыков, протяжённость – 5,3 км
 Выдан группе туристов _____
 (наименование образовательной организации, муниципальный район) _____ в составе _____ человек

Дата похода « _____ » _____ 20__ г.
 туристский поход по маршруту: _____
 Протяжённость маршрута _____ км
 Капитан команды: _____

№	ФИО участника	Домашний адрес и телефон

№	Название этапа	Уровни экспертной оценки для проверки знаний, умений и навыков («2»; «3»; «4»; «5»)						Подпись судьи этапа	Примечание
		1	2	3	4	5	6		
1	Преодоление естественных препятствий								
2	Навыки ориентирования на местности								
3	Оказание первой помощи								
4	Тесты для проверки знаний техники безопасности								
5	Вязка узлов								
6	Разбивка бивака								
7	Знания по топографии								
Общее количество баллов									
Зачтено (не зачтено)									

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».
2. Мельникова, Л. В. Условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне : монография / Л. В. Мельникова, И. А. Мокрушина. – Пермь : Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2015. – С. 13.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О

- Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Российская газета. 26.03.2014. № 68.
4. Кравчук, Т. А. Организация и проведение норматива испытаний (тестов) ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» : учебное пособие / Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, Е. В. Гинжул, Д. С. Кошелев. – Омск : Издательский центр КАН, 2017. – С. 5.
5. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – С. 90-103.

LIST OF REFERENCES

1. Order of the Government of the Russian Federation, January 21, 2015, No. 30 "On the Federal Target Program «Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for 2016-2020".
2. Melnikova, L. V. Development conditions of sport orienteering as a kind of sport for all at the municipal level: monograph / L. V. Melnikova, I. A. Mokrushina. – Perm: Editorial complex "OT I DO", 2015. – P. 13.
3. Decree of the President of the Russian Federation, March 24, 2014 No. 172 "On the «Ready for Labor and

- Defense» (GTO) fitness promotion program" // Rossiyskaya Gazeta. 03/26/2014. No. 68.
4. Kravchuk, T. A. Organization and performance of the «Tourist hike with tourist skills testing» within «Ready for Labor and Defense» (GTO) fitness promotion program»: a textbook / T. A. Kravchuk, I. A. Zdanovich, E. V. Ginzhu, D. S. Koshelev. – Omsk: KAN Editorial Center, 2017. – P. 5.
5. Makeeva, V. S. Theory and methods of physical recreation: a textbook for students of higher educational institutions / V. S. Makeeva, V. V. Boyko. – M.: Soviet Sport, 2014. – P. 90-103.