

# ФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ НОРМ ГТО

Насонова Н. Ю.

*Насонова Наталья Юрьевна / Nasonova Natalya Yurievna - учитель физической культуры,  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Гимназия «Лаборатория Салахова», г. Сургут*

**Аннотация:** популярность детского самостоятельного туризма растет с каждым годом, являясь составной частью физического воспитания. Туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи. Преподавание туризма в школе содействует воспитанию, социализации, развитию коммуникативных компетенций подростка, расширяет его кругозор, готовит его к активной деятельности в обществе, а также направлено на укрепление здоровья, формирование личности ведущей здоровый образ жизни в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Ключевые слова:** здоровье, качества личности, практико-ориентированный подход.

## Актуальные проблемы и темы исследования

Туризм - это вид спорта, требующий всестороннего развития личности. Ещё в XIII веке туризм был включен в программу физической подготовки во многих странах. Постепенно развиваясь и расширяясь, туризм разделился на многие виды. По определению А. А. Остапца, «туризм - это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности» [3]. На взгляд В. И. Куриловой, «туристско-краеведческое движение школьников - это массовая внеклассная форма работы учащихся по всестороннему изучению родного края, решающая воспитательные, познавательные, оздоровительные задачи и обусловленная программно-нормативными документами» [2].

На основании указа президента Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ввести в действие с 1 сентября 2014 года, один из видов которого является туристический поход с проверкой туристических навыков. Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями, для участия III, VII-IX ступени 15 км. В походе проверяются туристические знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания, велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, применять туристические навыки, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярные занятия туризмом вырабатывают у подростков сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность.

Приобщение к занятиям туризмом начинается в основном в общеобразовательной школе. Главное условие повышения заинтересованности учащихся туризмом - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу в туризме. Участие членов туристских секций в общественно-полезных мероприятиях во многом способствует формированию единого коллектива. Только в этом случае у школьников воспитывается осознанная потребность в туризме. Роль педагога в ориентации учащихся заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные особенности школьников, последовательно раскрывать перед ними все новые формы и методы туристской работы, поддерживать творчество и инициативу и готовить к успешной сдаче норм ГТО. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе ребята раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять особенности каждого из ребят и найти подход к нему. Такое общение способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится и в школу. Учитывая взаимосвязь многих общеобразовательных предметов с туризмом и одного из видов сдачи норм ГТО, я считаю, что он должен быть включен в программу физического воспитания не только в высших педагогических учреждениях, но и в общеобразовательных (на примере гимназии «Лаборатории Салахова»). Туризм как предмет был введен в программу физического воспитания Сургутской гимназии «Лаборатория Салахова» в 1992-1993 учебном году. Курс «Основы туризма» практико-ориентирован. В курсе предусмотрены теоретические и практические занятия. К теоретической части относятся профилактические занятия по технике безопасности и правилам поведения; история развития туризма; особенности «Школы выживания»; питание в туристском походе; топография и ориентирование; первая доврачебная помощь; виды узлов. К практической части относятся:

- общая физическая и специальная подготовка: виды переправ (навесная, подъем, траверс, спуск, переправа по веревке перилами, бревно, брод);
- преодоление естественных препятствий (спуск, подъем по вертикальным и наклонным перилам);
- техника и тактика в туристическом походе;
- изготовление транспортирующих средств;
- транспортировка пострадавшего;

- вязка узлов (прямой, шкотовый, брамшкотовый, австрийский, академический, встречный, проводник, восьмерка, ткацкий, схватывающий, стремя, штык);
- установка палатки, техника передвижения на лыжах с рюкзаком;
- тропление лыжни при глубоком снеге;
- изготовление из лыж волокуши для транспортировки пострадавших.

По окончании курса "Основы туризма, дети сдают контрольные нормативы с проверкой туристических навыков.

С 1992 года в гимназии проводятся туристические слеты. В слете задействованы учащиеся с 1 по 11 классы, классные руководители, родители. Из учащихся, наиболее активно проявивших себя в этих мероприятиях, создаются туристские секции, которые реализуются в системе центра дополнительного образования и внеурочной деятельности.

Спортивно-туристская деятельность в настоящее время по праву считается самым массовым, доступным и эмоционально привлекательным видом самореализации человека в спорте. Общими целями в спортивном туризме можно считать достижение спортивных результатов, физическое и нравственное развитие и успешная сдача норм ГТО. Одной из важных функций туризма является формирование всесторонней и гармонически развитой личности. На занятиях, в тренировочных и походных условиях воспитываются волевые качества: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов.

#### **Вывод**

Благодаря урокам по туризму, тренировочным занятиям, туристическим слетам, обучающиеся приобретают туристические навыки, в дальнейшем применяя их при сдаче норм ГТО. Научатся ценить дружбу и всегда приходить на помощь, смогут с честью вынести все капризы непогоды, почувствуют силу, выносливость и уверенность в себе, узнают много интересного и таинственного, а если глубже проникнут в туризм, то откроют для себя и другие новые перевалы, вершины, пещеры, пройдут до сих пор не пройденные реки, смогут выжить там, где неподготовленный попадет в стрессовое состояние.

Сегодня очень велико воспитательное значение уроков физической культуры. Ведь через уроки физической культуры, основ туризма, спортивно-массовых мероприятий я готовлю детей к успешной сдаче норм ГТО, и дарю не только радость от достигнутых спортивных успехов, но и большее, ни с чем не сравнимое удовлетворение учеников от чувства своей силы, выносливости, ловкости, от сознания развитой воли, от приобретенного здоровья и высокой работоспособности.

#### *Литература*

1. *Гананольский В. И.* Туризм и спортивное ориентирование / В. И. Гананольский. М.: Физкультура и спорт, 1987. 240 е., ил.
2. *Курилова В. И.* Туризм: Учебное пособие для студентов пединститутов / В. И. Курилова. М.: Просвещение, 1988. 224 е., ил.
3. *Остапец А. А.* Педагогика туристско-краеведческой работы в школе / А. А. Остапец. М., 1985. С. 21.
4. *Холодов Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузников. М.: Academia, 2001. С. 79.
5. *Швецова Е.* Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / Е. Швецова. М.: АСТ; Астрель, 2008. 320 е., ил.
6. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в Ханты-Мансийском автономном округе Югре, 2015.